

دکتر ظریف: مذاکرات ژنو

۹۰ درصد پیشرفت داشته است



دیدار دیروز هیأت ایرانی به ریاست دکتر ظریف و هیأت اتحادیه اروپا به ریاست کاترین اشتون

* یکی دو موضوع باقی مانده که از اهمیت زیادی

برخوردار است

* با آمریکا مذاکره پنهانی درباره مسائل سوریه، عراق

و افغانستان نداشته‌ایم

* وارد مرحله نگارش برای چند مورد اختلافی شدیم

* غنی‌سازی قابل مذاکره نیست و آن را در خاک ایران

ادامه خواهیم داد

* ویتیز: هیچ‌کس در ژنو از پایان دادن به مذاکرات

سخن نمی‌گوید و احتمال دارد این گفتگوها به روز یکشنبه

هم کشیده شود

* عباس عراقچی معاون وزیر خارجه: هنوز اختلاف نظرهایی

در برخی زمینه‌ها وجود دارد

* سخنگوی کاترین اشتون: مذاکرات فشرده اساسی

و مفصل در زمینه برنامه هسته‌ای ایران در فضایی

مطلوب برگزار شد

* کاخ سفید: آمریکا در تلاش برای دنبال کردن یک فرصت

دیپلماتیک و رسیدن به توافق جدی است

* ۷۷ مقام ارشد آمریکایی او با ما را به تعامل با ایران فرا خواندند

* بر اساس آخرین نظر سنجی‌های انجام شده، ۶۴ درصد

مردم آمریکا، خواهان توافق میان واشنگتن و تهران درباره

موضوع هسته‌ای ایران هستند

* سنای آمریکا تصویب تحریم‌های جدید علیه ایران را

تا ماه آینده میلادی به تعویق انداخت

در دیدار با جانباز قطع نخاعی و خانواده ۳ شهید

دکتر روحانی: جانبازان و خانواده‌های آنان

در خط مقدم وفاداری به نظامند

* مردم ما وفادار به نظام، اسلام، فرهنگ و منافع ملی هستند

* خانواده‌های شهدا عزیزترین داشته‌های خود را تقدیم اسلام و انقلاب کردند

رئیس جمهوری در دیدار با جانباز قطع نخاعی و خانواده ۳ شهید

تشیع پیکر راین فرهنگی شهید با حضور نمازگزاران تهرانی

* وزیر اطلاعات: قربانیان حادثه تروریستی لبنان

هیچ‌گونه فعالیت سیاسی نداشته‌اند

* پیکر حجت الاسلام والمسلمین شهید ابراهیم انصاری

امروز در قم تشییع می‌شود

سرویس سیاسی - اجتماعی: پیکر راین فرهنگی جمهوری اسلامی ایران

در لبنان بعد از اقامه نماز جمعه تهران با حضور گسترده نمازگزاران از مقابل

دانشگاه تهران به سمت میدان انقلاب اسلامی تشییع شد.

تشییع کنندگان با فریاد شعارهای «مرگ بر آمریکا»، «مرگ بر اسرائیل» و «شهدان زنده اند الله اکبر»، پیکر شهید حجت الاسلام انصاری را بدرقه کردند.

در این مراسم حجج اسلام ابوترابی نایب رئیس مجلس شورای اسلامی و علوی وزیر اطلاعات، جمعی از نمایندگان مجلس شورای اسلامی، سردی

معاون وزیر امور خارجه، نماینده ویژه رئیس بنیاد شهید انقلاب اسلامی و مدیران و کارمندان سازمان فرهنگ و ارتباطات اسلامی حضور داشتند.

بقیه در صفحات ۱۳ و ۲

میزان تعهدات بیمه تکمیلی

بازنشستگان تامین اجتماعی تعیین شد

صفحه ۱۴

خانواده

پیشنهاد به همسایگان ایران

دکتر محمد جواد ظریف

صفحه ۱۶

محک

بازور تکن که بهشت را پنهان کنند

فاطمه مصطفوی

صفحه ۲

پایان داشت

باور تکن که بهشت را پنهان کنند

فاطمه مصطفوی

صفحه ۲

پایان داشت

من زنده ام

دکتر احمد مسجد جامعی

صفحه ۳

مطالعات

فلسفه اسلامی و معاد جسمانی

استاد محمدرضا حکیمی

صفحه ۶

گزاشتی

کودکان را در برابر بیماری سل ایمن کنیم

صفحه ۵

بسمه تعالی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

اطلاعیه پذیرش دانشجوی کارشناسی ارشد آموزش پزشکی از راه دور

دانشکده آموزش علوم پزشکی شهید بهشتی برای دوره کارشناسی ارشد رشته آموزش پزشکی از راه دور در نیمسال دوم ۹۳-۹۲ از میان اعضای هیئت علمی، اساتید و کارشناسان آموزشی دانشگاه‌های علوم پزشکی دانشجوی می‌پذیرد.

اطلاعات بیشتر در خصوص شرایط پذیرش و ثبت‌نام در سایت این دانشکده به آدرس اینترنتی: <http://sme.sbmua.ac.ir>

روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی در مانی شهید بهشتی

روزنامه اطلاعات

فروردین الی مهر ۱۳۴۶

DVD به قیمت ۲۲۰۰ تومان منتشر شد

آگهی مزایده عمومی

شرکت سنگ آهن مرکزی ایران در نظر دارد نسبت به فروش ۷۵/۰۰۰ متر یک تن سنگ آهن درشت دانه کوره بلند با عیار ۰/۰۵ ± ۵۴/۶۰ درصد و فسفر ۰/۳۲۰ درصد به صورت EX-WORK (تحويل در معدن) از طریق مزایده عمومی با شرایط ذیل اقدام نماید:

۱- اسناد مزایده صرفاً با ارائه کارت شناسایی معتبر فروخته خواهد شد.

۲- قیمت اوراق مزایده ۴۰۰۰۰۰ ریال می‌باشد که این مبلغ می‌بایستی به حساب جاری سبیا به شماره ۰۹۰۱۵۱۸۱۷۶۶۰۰ نزد بانک ملی شعبه انشهر باقی به نام شرکت سهامی خاص سنگ آهن مرکزی ایران واریز گردد.

۳- اوراق از تاریخ ۱۳۹۲/۹/۳ لغایت ۱۳۹۲/۹/۱۲ فروخته خواهد شد.

۴- پیشنهادها می‌بایستی حداکثر تا ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۳۹۲/۹/۲۵ در دبیرخانه این شرکت واقع در بزمیدان امام حسین(ع) بلوار شهید بهشتی جنب اداره گاز تحويل گردد.

۵- پاکت‌های پیشنهادها را ساعت ۱۰:۳۰ مورخ ۱۳۹۲/۹/۲۵ با حضور اعضای کمیسیون معاملات در دفتر کمیسیون معاملات شرکت سنگ آهن مرکزی ایران به آدرس: بزمیدان امام حسین(ع) بلوار شهید بهشتی گشایش می‌گردد.

۶- حضور شرکت‌کنندگان در زمان بازگشایی پاکت‌ها بلا مانع است.

۷- شرکت کنندگان می‌بایستی سابقه و تجربه کافی در زمینه مورد نظر داشته باشند.

۸- هزینه درج آگهی به عهده برنده مزایده می‌باشد.

۹- فروش اوراق مزایده به آدرس زیر قابل تحويل خواهد بود: استان یزد - شهرستان بافق - شرکت سنگ آهن مرکزی ایران طبقه دوم - امور فروش

تلفن: ۰۳۵۲-۴۲۵۴۴۲۳ فکس: ۰۳۵۲-۴۲۵۴۴۲۳

پست الکترونیکی: COMMERCIAL@ICIIOC.COM

ضمناً آگهی فوق‌الذکر در سایت WWW.ICIIOC.COM قابل رؤیت می‌باشد.

آگهی مناقصه عمومی دوم حله‌ای

شماره مناقصه ۳۵-۲۰۱-۲-۱۰۱-۹۲

نام دستگاه مناقصه‌گزار: شرکت سهامی خاص سنگ آهن مرکزی ایران

موضوع مناقصه: خرید یک دستگاه آسانسور کششی ۵۵۰ کیلوگرم با ارتفاع ۳۸ متر

هزینه خرید اسناد مناقصه: واریز مبلغ ۲۰۰۰۰۰ ریال به حساب سبیا ۲۱۷۵۷۱۵۸۰۳۰۵ نزد بانک ملی شعبه ۱۴ معصوم کد ۳۵۶۴

مبلغ ونوع سپرده شرکت در مناقصه: مبلغ: ۱۵۰۰۰۰۰۰۰ ریال (یکصد و پنجاه میلیون ریال) به صورت: الف- ضمانتنامه بانکی ب- ضمانتنامه‌های صادر شده از سوی موسسات اعتباری غیربانکی که دارای مجوز لازم از طرف بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران هستند.

ج- وجه نقد واریز به حساب سبیا ۲۱۷۵۷۱۵۸۰۳۰۵ نزد بانک ملی شعبه ۱۴ معصوم کد ۳۵۶۴

مدت انواع اوراق مشارکت

آگهی مزایده عمومی

شرکت سهامی خاص سنگ آهن مرکزی ایران در نظر دارد نسبت به فروش ۷۵/۰۰۰ متر یک تن سنگ آهن درشت دانه کوره بلند با عیار ۰/۰۵ ± ۵۴/۶۰ درصد و فسفر ۰/۳۲۰ درصد به صورت EX-WORK (تحويل در معدن) از طریق مزایده عمومی با شرایط ذیل اقدام نماید:

۱- اسناد مزایده صرفاً با ارائه کارت شناسایی معتبر فروخته خواهد شد.

۲- قیمت اوراق مزایده ۴۰۰۰۰۰ ریال می‌باشد که این مبلغ می‌بایستی به حساب جاری سبیا به شماره ۰۹۰۱۵۱۸۱۷۶۶۰۰ نزد بانک ملی شعبه انشهر باقی به نام شرکت سهامی خاص سنگ آهن مرکزی ایران واریز گردد.

۳- اوراق از تاریخ ۱۳۹۲/۹/۳ لغایت ۱۳۹۲/۹/۱۲ فروخته خواهد شد.

۴- پیشنهادها می‌بایستی حداکثر تا ساعت ۱۰ صبح مورخ ۱۳۹۲/۹/۲۵ در دبیرخانه این شرکت واقع در بزمیدان امام حسین(ع) بلوار شهید بهشتی جنب اداره گاز تحويل گردد.

۵- پاکت‌های پیشنهادها را ساعت ۱۰:۳۰ مورخ ۱۳۹۲/۹/۲۵ با حضور اعضای کمیسیون معاملات در دفتر کمیسیون معاملات شرکت سنگ آهن مرکزی ایران به آدرس: بزمیدان امام حسین(ع) بلوار شهید بهشتی گشایش می‌گردد.

۶- حضور شرکت‌کنندگان در زمان بازگشایی پاکت‌ها بلا مانع است.

۷- شرکت کنندگان می‌بایستی سابقه و تجربه کافی در زمینه مورد نظر داشته باشند.

۸- هزینه درج آگهی به عهده برنده مزایده می‌باشد.

۹- فروش اوراق مزایده به آدرس زیر قابل تحويل خواهد بود: استان یزد - شهرستان بافق - شرکت سنگ آهن مرکزی ایران طبقه دوم - امور فروش

تلفن: ۰۳۵۲-۴۲۵۴۴۲۳ فکس: ۰۳۵۲-۴۲۵۴۴۲۳

پست الکترونیکی: COMMERCIAL@ICIIOC.COM

ضمناً آگهی فوق‌الذکر در سایت WWW.ICIIOC.COM قابل رؤیت می‌باشد.

بسیج

پشتاز حماسه

و خدمت

هفته بسیج‌گرایی باد

هر جا حضور بسیج و حرکت بسیجی

در هر میدانی احساس شده است،

ما پیشرفت داشته‌ایم. مقام معظم رهبری

تازه‌های نشر مؤسسه علامه جعفری

مجموعه آثار

عزفان اسلام

تکاپوی اندیشه

حق جسانی بشر

چهار شاعر

محقق جسانی بشر

وکلان و نیکو

مؤسسه تدوین نشر آثار علامه جعفری

تلفن: ۴۴۰۵۴۵۳ / ۴۴۰۹۱۰۴۲

نمابر: ۴۴۰۷۰۲۰۰

www.ostad-jafari.com

Info@ostad-jafari.com

محکمات

خوش بپزه که محکمات تیره آینه بیایه

ابوالقاسم - قاسم زاده

آفت تروریسم!

آفت تروریسم اغلب کشورهای خاورمیانه را فرا گرفته است. انفجار در بیروت و در نزدیکی سفارت جمهوری اسلامی ایران که ۲۳ کشته و ۱۵۰ نفر زخمی بر جای گذاشت، نمونه آن است. بسیاری از دولت‌ها این انفجار را محکوم کرده‌اند و اکنون تروریسم و گروه‌های تروریستی خاورمیانه در مرکز گزارش‌های خبری و تفسیری رسانه‌ها قرار گرفته است.

روز سه‌شنبه ۲۸ آبان نام نوشته محکم «خاورمیانه» بود که در آن از دو جریان اصلی و عمده در این منطقه یاد شد. منطقه‌ای که جغرافیای سیاسی آن را کشورهای اسلامی شکل داده‌اند و در برابر این جغرافیای سیاسی و هویت منطقه‌ای از نیم قرن گذشته، رژیم نژادپرست به نام «اسرائیل» حک شده است. این رژیم خود را با تفکر «صهیونیسم» معرفی می‌کند که یک بار در مجمع عمومی سازمان ملل «صهیونیسم مترادف با نژادپرستی» خوانده شد و به تصویب کشورهای عضو سازمان ملل رسید. اگر به تاریخ پنجاه سال گذشته خاورمیانه نگاه‌ی داشته باشیم، درمی‌یابیم که تروریسم در آن به اشکال گوناگون توسط دولت صهیونیست اسرائیل کلید زده شد. قبل از این تاریخ در کشورهای اسلامی منطقه خاورمیانه با همه تفاوت‌های یا اختلاف‌های ساده و محدود که داشتند، اثری از تروریسم سازمان‌یافته دیده نمی‌شد، اگر هم تروری در مسیر این تاریخ سیاسی در درون برخی از کشورها مشاهده کنید، اغلب در یک یا چند کشور و آن هم به صورت «موردی» رخ داده و اهداف فرد، افراد خاص و برخی از شخصیت‌های سیاسی بوده‌اند. تروریسم به صورت یک یا چند جریان تشکیلاتی و فراگیر، هرگز در خاورمیانه تا این تاریخ وجود نداشته است. تروریسم سازمان‌یافته از سوری رژیم اسرائیل و با تشکیل گروه‌های مشخص با اهداف معین از پنجاه سال گذشته در خاورمیانه سر برآورد. اگر تاریخ سیاسی نیم قرن گذشته خاورمیانه را مطالعه کنیم، «رژیم صهیونیستی رابینادانر تروریسم در این منطقه می‌باشد». «منابع بگین» نخست‌وزیر کنونی اسرائیل با تشکیل سازمان «هاگانا» یا محوریت «تروریسم» آن را مهمترین ابزار تحقق ارمان‌های صهیونیسم خواند و پرچم در جریان‌سازی تروریستی شد که روش‌ها و جریان تروریستی سازمان‌ها «هاگانا» از تنگین ترین فصل‌های جنایات صهیونیسم در خاورمیانه است. رژیم صهیونیستی در نیم قرن خود را به سه جریان در خاورمیانه تکیه کرد. اول، تروریسم سازمان‌یافته از آغاز دولت‌سازی در اسرائیل تا هادایت آن توسط سازمان اسزرائیل (موساد) که ترور از محورها اصلی مأموریت آن است. دوم، جنگ که بخش مهمی از کارنامه سیاسی رژیم صهیونیستی تا آن تعریف می‌شود و سوم، اتصال به غرب و پیوندی استراتژیکی که امروز آمریکا، اسرائیل را یکی از ایالت‌های خود در خاورمیانه می‌شمارد و اصلی ترین تریون‌های توراتی، فرانسه، انگلیس و آلمان خود را متعهد به حفظ منافع و امنیت اسرائیل می‌دانند.

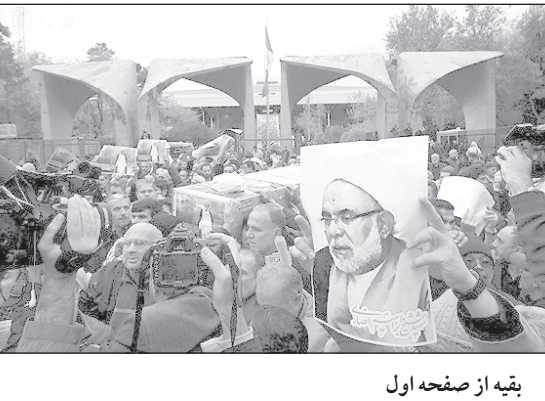
امروز تروریسم در حوزه خاورمیانه به صورت سازمان‌یافته فراگیر شده است. برای ادامه حیات آن به صورت تشکیلاتی نیاز به حمایت مالی، مدیریت سیاسی و البته تزریق بودارهای ایدئولوژیک با تعریف خاص، است. همه می‌دانند که تروریسم‌ها در سازمان‌های خود نیازمند امکانات مالی هستند. چند کشور نفت‌خیز عربی، بخشی از دل‌لارهای نفتی خود را برای ادامه حیات این سازمان‌ها اختصاص داده‌اند و برخی از کارشناسان سیاسی نیز معتقدند آن‌ها چند کشور نفت‌خیز مانند دیگر برای ادامه حیات سازمان‌های تروریستی در خاورمیانه کمک‌های مالی به طور غیرمستقیم می‌رسد. بقای تروریسم‌ها در خاورمیانه بدون این شبکه دلاری امکان‌پذیر نیست. مدیریت سیاسی رژیم صهیونیستی در اشاعه تروریسم در داخل کشورهای اسلامی فعال است. برای باورهای ایدئولوژیک، فرهنگ‌سازی مذهب، علیه مذهب، با قومیت ملی، قومیت و تقابل نژادی و ایجاد تضادهای گوناگون، اصل است. سراسر کشورهای خاورمیانه در چتره سازمان‌یافته تروریسم قرار داده شده است. اسرائیلی‌ها امنیت خود را در ناامنی کشورهای پیرامونی و مسلمان منطقه می‌بینند و تفکر تروریستی برای بقای اسرائیل در طول پنجاه ساله نت‌ها تنها چوب نشده، بلکه پیچیده و فرپز تر شده است.

بعد از عملیات تروریستی بیروت، خبر گزرها از گروهی به نام «عبدالله عزام» نام زدند که مسئولیت اجرای این عملیات را پذیرفته است. رئیس پیشین نمایندگی ایران در مصر در سرمقاله یکی از روزنامه‌های تروریستی که توافقی نشده است، در موردستی از پیوندهای موج «عزما» در خاورمیانه و سازمان‌های آن یاد کرده و نوشته است: «... گروهی که تحت عنوان «عبدالله عزام» مسئولیت حمله به سفارت جمهوری اسرائیل ایران در بیروت را برعهده گرفته، مشخص نیست وجود خارجی داشته باشد». اینکه یک خبرگزاری به اعلان غیررسمی توسط یک گروه استاد کند، ماهیت آن را نشان نمی‌دهد. شاید بسرای خواننده آن‌ها جلب توجه نباشد که بداندند «عزما» فردی عرب‌تبار و از مجاهدین معروف در افغانستان بود که علیه شوروی مبارزه می‌کرد و البته رابرجان جهادی، اخلافاًتی داشت. آن فردی میانه‌روی و تکل می‌کند که تروریستی در سفر به پاکستان کشته شد و به شکلی سؤال‌برانگیز، بعدها سلفی‌ها از نام وی برای ساختن هویت‌های جعلی برای گروه‌های خود اسفاده کرده‌اند. در نظر می‌رسد رژیم صهیونیستی یا تأمین کنندگان مالی گروه‌های تروریستی سلفی – تکثیری که یکی، دو کشور مشخص عربی در شوای همکاری خلیج‌فارس هستند، در پس این ماجرا قرار دارند و این نام، آدرسی نادرست است، البته تلاش وافر این کشورها علیه ایران که در ماه‌های اخیر تشدید شده است، از آغاز سقوط رژیم‌های دیکتاتوری عربی، وارد مرحله تازه‌ای شد و این روزها که ایران، در کنار تثبیت موقعیت خود در مذاکرات بین‌المللی است، اگرانی آنها به شکل فرایزاده‌ای افزایش یافته است.

آفت تروریسم در سراسر کشورهای خاورمیانه، نشانه وجود ناامنی گسترده در این منطقه، نزد افکار عمومی جهان شده است. بنا به گزارش سازمان ملل تنها در عراق در مدت هشت ماه گذشته بیش از ۶۰۰۰ نفر در انفجارهای تروریستی جان باخته‌اند. اینکه هزینه‌های مالی، تشکیلاتی و نادرکاری این سازمان‌های تروریستی از چه کشورهایی در منطقه و خارج از منطقه تأمین می‌شود، پاسخ‌ها و آدرس‌های شناخته‌شده‌ای دارد. در مبارزه علیه تروریسم و تقابل به یاد شاخه‌های آن را شکست و نابود کرد، اما بحران، در ریشه‌ها است. امروز دلارهای نفتی دو یا چند کشور نفت‌خیز عربی با سیاست‌های تروریستی صهیونیست‌ها پیوند خورده و حاصل آن، خاورمیانه غرق شده در بحران و تهدید است. در جریان در خاورمیانه، یکی جریان صلح و امنیت» و دیگری «جنگ و تهدید» در تقابل با یکدیگر قرار دارند. فرامانده جنگ و تهدید با رژیم صهیونیستی است که هدف آن استقرار رژیم‌های «ذهومی» (این رژیم بر سراسر خاورمیانه است. تروریسم در خاورمیانه، در خدمت اهداف آن قرار دارد.

تشییع پیکر رازین فرهنگی شهید

با حضور نمازگزاران تهرانی



بقیه از صفحه اول

هچنین مراسم تشییع و تدفین این شهید گرانقدر از ساعت ۱۰ صبح امروزاز مسجد امام حسن عسکری(ع) قم به سمت حرم مطهر حضرت معصومه(س) بر گزار می شود.

فرهانیان حادثه تروریستی لیبی هیچ گونه فعالیت سیاسی نداشتند
سید محمود علوی وزیر اطلاعات با محکوم کردن اقدام تروریستی اخیر مقابل سفارت ایران در لیبان و شهادت و مروج شدن تعدادی از هومنان آن را اقدام ر عملیات وحشیانه خواند.

وی در گفتگو با ایران بیان این که عملیات اخیر دشمنان نظام را باید عملیات وحشیانه نامید ، افزود: افرادی که در این اقدام وحشیانه شهید یا زخمی شدند نه تنها هیچ کمکی نداشته بلکه هیچ گونه فعالیت سیاسی نداشتند.

وزیر اطلاعات اظهار داشت: افرادی که اقدام به بیکگذاری مقابل سفارت کشورمان در بیروت می کنند و باعث شهادت یک عده انسان بی گناه می شوند جز نام وحشی نمی توان بر آنان گذاشت.

بقیه از صفحه اول

در ایین دیدار آقای موجانی قعی که جانباز قطع نخاعی است، با آرزوی توفیق برای دولت در حل مشکلات کشور به ویژه موضوع هسته‌ای گفت: ما تا آخرین قطره خون خود در راه انقلاب اسلامی و آرمان‌های آن خواهیم ایستاد.

محمدسعید موجانی جانباز قطع نخاعی در سال ۱۳۶۲ در جریان درگیری با گروهک‌های کوردل به درجه جانبازی نائل شد.

با خانواده برادر شهید

رئیس جمهوری در ادامه سست دیدار با خانواده‌های معزز شهدا و جانبازان دفع مقدس، با حضور در منزل خانواده شهید شاه حسینی که سه فرزند برومند خود را تقدیم اسلام کرده است، با پدر و مادر این سه برادر دیدار و گفتگو

دیدار استاندار تهران با یادگار گرامی امام



استاندار تهران، روز پنجشنبه با نوه گرامی امام خمینی که در جماران یادگار امام راحل دیدار کرد.

به گزارش جماران، در دیدار سید حسین هاشمی استاندار تهران با معاون سیاسی استانداری هم حضور داشت.



کرد. دکتر روحانی در این دیدار ضمن آرزوی علو درجات و مقام برای شهدای انقلاب اسلامی و دفاع مقدس، برای خانواده شهدای کشور

در دیدار با جانباز قطع نخاعی و خانواده ۳ شهید

دکتر روحانی: جانبازان و خانواده‌های آنان در خط مقدم وفاداری به نظامند



از جمله خانواده شهید شاه حسینی از خداوند متعال اجر، ثواب و صبر روزافزون مسئلت کرد.دکتر روحانی افزود: ان‌شاءالله خداوند ما به توفیق

آیت الله العظمی مکارم شیرازی: افزایش کارایی بسیج در عرصه های مختلف ، امیدبخش است

ایشان در ادامه با تاکید بر لزوم حل اختلافات جریسی میان بسیج و امام جماعات و هیأت‌امنا در مساجد، گفتند: با ورود و همکاری امام جماعت و هیأت‌امنا در فعالیت‌های بسیج این موضوع حل خواهد شد و در این زمینه بسیجیان نسبت به انمه جماعات توضیح داشته و انمه جماعات هم به بسیجیان محبت داشته باشند.

در ابتدای این دیدار سردار محمدرضا نقدی رئیس سازمان بسیج مستضعفین به تشریح برخی فعالیت‌های بسیج در زمینه نظام تربیتی صالحین، امر و نهی، فعالیت‌های ویژه بسیج در اقتصاد مقاومتی و خلق حماسه اقتصادی، تلاش بسیجیان برای استحکام ساخت درونی نظام و اسلامی کردن علوم انسانی پرداخت.

بسیجیان، افراد کار آرموده در امر به معروف و نهی از منکر
آیت الله العظمی سبحانی از مراجع عالی تقلید هم در دیدار رئیس سازمان بسیج مستضعفین و حاجت‌الاسلام توسرکانی نماینده ولی فقیه در بسیج با ایشان گفتند: به طور کلی وزارت امر به معروف و نهی از منکر از وجود بسیج استفاده شود.
ایشان دانشگاه را محل شکل گیری فکری و اخلاقی دانستند و تاکید کرد:ند: همان‌طور که پیشینان

نظر می‌رسد مخاطبین فرانسه است، گفت: ما به استخدام راز دست‌داده‌ایم و تا زمانی که این اعتماد احیا نشود نمی‌توانیم وارد مذاکرات جدی شویم اما این بدان معنی نیست که مذاکرات را متوقف می‌کنیم.
وی راه‌آجی اعتماد از دست رفته را یکپارچگی ۶ قدرت بزرگ جهان و همصدایی آن‌ها داناست.
رویتز در ادامه این گزارش نوشت: اسرائیل به شلست تلاش کرده است تمام به نتیجه رسیدن توافق مورد نظر شود و معتقد است این توافق امتیازات زیادی را به ایران می‌دهد این آن که در زیرساخت‌های غنی‌سازی ابراهیم چندین ایچاده کند.
به نوشته رویترز، انتقاد اسرائیل، کنگره آمریکا که خواستار تشدید تحریم‌ها علیه تهران شده، تحت تأثیر قرار داده است. دولت باراک اوباما هفته‌داد این اقدام می‌تواند مذاکرات ژنو اثر مسیر خارج کند.
در ادامه این گزارش آمده است: به رغم تلاش‌های هماهنگی که در نو صورت می‌گیرد، هر وی رید رهبر اکثریت مدعرات‌های سنای آمریکا روز پنجشنبه اعلام کرد نسبت به تصویب طرح تشدید تحریم‌ها علیه ایران متعهد خواهد بود و پس از بازگشت‌اعضای سنا از تعطیلات در آغاز ماه (میلادی) آینده این هدف را پیگیری خواهد کرد.

کاخ سفید: آمریکا در دنبال کردن مسیر دیپلماتیک جدی است
همزمان با این تحولات، آمریکا با ادعا نسبت به وجود برخی از اظهارات تند مقامات ارشد ایرانی، اعلام کرد که واشنگتن نسبت به دنبال کردن مسیر دیپلماتیک برای حل موضوع هسته‌ای ایران جدی است.
روانشی، مستشار مذاکره و پیشینان کاخ سفید در این‌باره گفت: آمریکا در زمینه تلاش برای دنبال کردن یک فرصت دیپلماتیک در مشورت با این دولت و مشورت با برخی از قوتیرین متحدان ما در جهان و رسیدن به یک توافق دیپلماتیک که مانع دستیابی ایران به سلاح هسته‌ای شود جدی است.

به گزارش خبرگزاری هند، ارنست در پاسخ به سئوالی با تکرار اتهامات غرب مبنی بر نظامی بودن برنامه هسته‌ای ایران مدعی است: تاریخچه‌ای از اظهارات تند از قوت دولت ایران وجود دارد که ما شاهد آن بوده‌ایم و بدون شک به تمایل برای اطمینان از این که ایران به سلاح هسته‌ای دست نمی‌یابد کمک می‌کند.

وی در عین حال افزود که آمریکا در تعهدش به امنیت رژیم صهیونیستی ثابت‌قدم است.
به گزارش ایسنا در حالی که مقامات رسمی کشورمان بارها تاکید کرده‌اند که هیچ‌کاه تحت فشار تحریم‌ها برای من مذاکرات ننشسته و نخواهند نشست، این مقام آمریکایی با دفاع از تلاش‌های باراک اوباما، رئیس‌جمهوری آمریکا برای دنبال کردن یک فرصت دیپلماتیک در قبال ایران مدعی دنبال کردن این فرصت دیپلماتیک به نام تلاش شده است که رئیس‌جمهوری (آمریکا) همکاری نزدیک با متحدانمان تحریم‌های جدید علیه نفت و سیستم مالی ایران، ایران، تهران ممکن است مانع یک توافق موقعیت‌یابی شود.
وی در جمع خبرنگاران آمریکایی گفت: من از طرحی که دامنه تحریم‌های نفتی فعلی ما را گسترش می‌دهد و محدودیت‌های رازوی بخش‌های استراتژیکی اقتصاد ایران را برنامه هسته‌ای این حمایت می‌کنند، اعمالی می‌کند و کسانی را که به ایران کالا می‌فرستند پیدایی می‌کنند، حمایت می‌کنم. من در عین حال که از تلاش‌های رژیم دیپلماتیک دولت حمایت می‌کنم برای این که عدم عقیدام که ما باید گزینه‌های قانونی مان را بایز بگذاریم تا در ماه دسامبر و مدت کوتاهی پس از بازگشت‌مان (از تعطیلات شکرگزاری) در زمینه طرح تحریم‌های جدید وزیر اقدام کنیم.

مجلس نمایندگان آمریکا طرح تحریم‌های جدید علیه ایران را در ماه ژوئیه تصویب کرد و منتظر سنا است که دست به کار شود. اما دولت باراک اوباما، و بسیاری از دیگر مسئول‌تواری آمریکایی ر اعتقاد کرده است که اعمال تحریم‌های جدید را در مدتی که کشورهای گروه ۵+۱ می‌رسند به توافق اولیه با ایران عنوان دادن فرصتی سودمند به ایران است.

اعضای ارشد جمهوریخواه کمیته روابط خارجی سنای آمریکا هم روز پنج‌شنبه طرح را پیشنهاد دادند که نشان می‌دهد توافق‌تهایی با ایران چگونه خواهد بود و علاوه بر آن سعی می‌کند توانایی اوباما را برای کاهش تحریم‌ها محدود کند.

سناتور باب کرکر، از حامیان تحریم‌ها علیه ایران مدعی شد: بسیاری از ناگران این هستیم که یک توافق موثقی در توارهم آمریکا را ضعیف‌ساز می‌کند، بدون این که ایران به وظایف بین‌المللی‌تایب عمل کند.
این طرح ۲۶ روز به اوباما وقت می‌دهد تا راه‌نهایی کند و می‌گوید که رئیس‌جمهوری آمریکا فقط در صورتی می‌تواند محدودیت‌ها علیه ایران را به حال تعلیق درآورد که ثابت کند چنین اقدامی به نفع منافع امنیت ملی آمریکا خواهد بود و ایران کاراملا در حال عمل به توافق موجود است. طبق این طرح، هر گونه توافق نهایی با ایران باید تهران را مجبور کند به همه‌فعالیت‌های غیرسازنی خود پایان دهد، شرطی که ایران را بازها بر در آن تاکید داشته است.

اعضای ارشد جمهوریخواه کمیته روابط خارجی سنای آمریکا هم روز پنج‌شنبه طرح را پیشنهاد دادند که نشان می‌دهد توافق‌تهایی با ایران چگونه خواهد بود و علاوه بر آن سعی می‌کند توانایی اوباما را برای کاهش تحریم‌ها محدود کند.

سناتور باب کرکر، از حامیان تحریم‌ها علیه ایران مدعی شد: بسیاری از ناگران این هستیم که یک توافق موثقی در توارهم آمریکا را ضعیف‌ساز می‌کند، بدون این که ایران به وظایف بین‌المللی‌تایب عمل کند.
این طرح ۲۶ روز به اوباما وقت می‌دهد تا راه‌نهایی کند و می‌گوید که رئیس‌جمهوری آمریکا فقط در صورتی می‌تواند محدودیت‌ها علیه ایران را به حال تعلیق درآورد که ثابت کند چنین اقدامی به نفع منافع امنیت ملی آمریکا خواهد بود و ایران کاراملا در حال عمل به توافق موجود است. طبق این طرح، هر گونه توافق نهایی با ایران باید تهران را مجبور کند به همه‌فعالیت‌های غیرسازنی خود پایان دهد، شرطی که ایران را بازها بر در آن تاکید داشته است.

شنبه ۲ آذر ۱۳۹۲ - ۱۹ محرم ۱۴۳۵ - ۲۳ نوامبر ۲۰۱۳ - شماره ۲۵۷۴۴

باور نکن که بهشت را پنهان کنند

فاطمه مصطفوی

سی و سه سال گذشت تا دختری به آغوش پدر بازگشت. شاید این مطلب برای بسیاری از روزنامه‌ها حکایت کودکان گم‌شده باشد؛ اما جرایان این بازگشت، بازگشتی ابدی است.

بانو بتول (نصرت) راشد درست در همان روزهای پاییزی آبان زیر همان درختان بلند کاج، در همان قطعه و در همان مزاوراد خانه پدری ابدی شد. هشتم آبان ۵۹ وقتی خبر ارتحال دانشمند حکیم، «حسینعلی راشد» به گوش رسید خلیله باور نکردند.

مردی که پنجشنبه شبها صدای گرمش رین را با آهنگ اخلاق و محبت به خانه‌ها پشان آورده بود و کسانی که با سخنرانی‌های او با دین انس گرفته بودند باور نمی‌کردند این صدای برای همیشه خاموش شده باشد. هر چند که مدتی بود صدای او را نشنیده بودند؛ و پیش از همه آنهایی که برای تشییع به بهشت زهرا(س) آمده بودند بتول (نصرت). تنها فرزند آن مرحوم در نابوری بود. او می‌گفت: فکر نمی‌کردم هیچوقت پدرم را دنیا ببرد. بانو نصرت در سالهای پس از پدر ار از ژنشند «فضیلت‌های فروش شده» را که به قلم مردم راشد در باره زندگی پدر پسر پسر ملاعلاص تربتی؛ نوشته بود به دست چاپ سپرد تا هم اثری از آثار پدر به چاپ رسد و هم مکانان با آن شخصیت کم نظیر آن مرد، تقوا، عشق و ارادت آشنا شوند و اگر هست این بانو نبود «فضیلت‌های فروش شده» نیز نبود. با آنکه بانو راشد در دامان تقوا، اخلاق، علم و آگاهی پرورش یافته بود؛ اما هرگز و هرگز ادعایی نمی‌کرد. هیچوقت در هیچ محفلی شنیده نشد که باره موضوعی دینی یا علمی ادعای صاحب‌نظری داشته باشد. حتی اگر به اسرار او باور داشت، او نتوانست مطلبی دینی یا اخلاقی بگوید باز به سخنان و کارهای پدر و پدر بزرگش استناد و از آنان حکایت می‌کرد. هرگز و در هیچ منزل و محفلی اهل فخر و نب‌نبود و هرگز از نام بزرگانی چون راشد و تربتی به نفع خود استفاده نمی‌کرد.

در این هفته‌های پایانی حیات دنیوی وقتی به عبادش می‌رفتی از این دوز بزرگوار زیاده‌ی صحت می‌کرد و می‌گفت: من عکس آقاچانم (املاعیاس) را اینجا گذاشتم تا تا عا‌لم کند. یکی از این دیدارها وقتی صحبت را مطرح کرد گویا به ایم کودکی بازگشته باشد لیکن‌تهایی پر از آملایی زد و بعد گفت: یک بار از پدرم پرسیدم، حقیقت بهشت و جهنم چیست؟ پدرم بهشت و جهنم در درون در انسانست. اذنه که راشد گفت مکنی کرد و ادامه داد: پدرم به آسانی حقیقت دین را به همه یاد می‌دادند و من از همان موقع فهمیدم که بهشت چیست و چگونه است و جهنم چیست...

گویا او طریق بهشت را اقدم به قدم طی کرد و در آخرین روزهای حیاتش در حالی که بانویی تنهای تنها، بی‌مسرر، بی‌خواهر، بی‌پادرو بی‌فرزند بود؛ اما دوستان زیادی گرد شمع و دو به خاموشی و خودش می‌چرخیدند.

او همان سالهای دهه ۶۰ و بخصوص بعد از درگذشت پاد طاهره لواسانی (دامت‌موش) که زندگی تنها در خانه‌ی پس از پدر را شروع کرد روزهای دوشنبه را بعنوان پذیرایی دانیشش قرار داد. از همان اولین سال دوستان اهل علم و ادب، اهل قلم، و اقوام و بخصوص مسایگان میهمانان دوستان او بودند. و عموزان‌گان میزبانان همراهِ او...

همان بهشتی را که قدم به قدم از پدر آموخته بود باز در این محافل یادآوری می‌شد و این بیشتر سلوکش بود که همه را گردش جمع می‌کرد. هیچ وقت، هرگز و در هیچ جاسی نشنیده و ندید که بانو راشد این حرف خودش به زبان بیاورد و هر چه می‌گفت از پدر بود. او در دیدارهای خانوادگی همیشه پیشقدم بود و انتظار و توقع رعایت و بزرگش را نداشت. همیشه خندان دیده می‌شد حتی در ستریمیاری و روزهای آخر، فرزندانش ندانست در روزهای سخت تنهایی و در ایام سرزندگی در کنارش باشد؛ اما بهشتی که واهش را پندیا کرد بود و از آن شخصی گشاده و وساخت تا تنها نماند و دوستان و مسایگان چون خواهران و فرزندان در کنارش بودند.

پرستار همه کارش برای او بار او را «اماد» مصدازد و این شاید آرزوی بر آورده نشده بانو راشد بود. مهربانیش این پرستار جوان را آنجانب جذب کرد که فکر مر مثل دختر همیشه در کنارش می‌ماند. این ماندن این هر چند چندان بود اما برای خانم همیشه درخشانیش گشت. گویا خبری در حال در دست دادن مادری بوده که به پزشک اصرار می‌کرده یک بار دیگر احیاش کنند. گویا دختری را خدا در این ماه آخر او را داده بود که آنچند در گرفتارش کرد می‌گفت: باورم نمی‌شود که این خانم همیشه چشمانش را بسته است.

راشد چه کسی می‌تواند دوری از آغوش بانو را تحمل کند؟ بتول (نصرت) بتول بعد از ۳۳ سال به آغوش پدر بازگشت و سنگ مزانش همان سنگ «حسینعلی راشد» شد. دوباره خانواده سه نفره آنها کنار یک دیوار در قطعه‌ای از بهشت زهرا (س) جمع شدند. همه آنها که با سالهای عمر در چهار چشمه‌ها به دیدن این خانواده می‌رفتند محفل دیگری یافتند و همه آنها که بسیار مزانش جمع می‌شدند حالا دختر و پدر، هر دو را یکجا با فاتحه دیدار می‌کنند.

بهشت درون نصرت خانم حالا به ابدیت متصل شده است؛ اما در سست‌ب‌ب‌های کسانی که می‌تواند برای خودشان بهشت زندگی کند. باور نکن اگر بگویند کسی که فرزند ندارد می‌کند، آن‌ها در آن سختی عا‌بنه است. فرزندان انسانهای بهشتی ابراهیمی هستند که هنگام وداع قطره قطره، از آرام و نسیم نر بخاشکان می‌روند؛ همان خشکام که زمین و زمان به یگانگی پروردگار شهادت می‌دهند. اذنه که گفتند بتول در خاک از دیده‌های گریان پنهان شد؛ اما بهشت که پنهان شدنی نیست. بارن نکن اگر بگویند فرزندان انسانها همانهایی هستند که از شکم مادر بدنیا می‌آیند، فرزندان انسان، گشت، گذشت، اما مهربانی‌ها هستند. اینها کلماتی هستند که بهشت را می‌نویسند و درختان راغ وضوآند.

باورن نکن که شریعت انکار افراد تنها خواست‌ها هستند و مانند چرا که کسانی هستند که هیچ‌کاه آشناترین این انسانها نشناختند و در درویشان چون ابراهیم می‌گردند. در سکوت بر گریزان روزهای آخر آن‌ها یک نفر افراد با «بتول راشد»، دیر بازنشسته زوست شاسی و نوه «ملا عباس تربتی» خداحافظی کردند؛ اما جان بهشت هرگز نمی‌نست.

مدارن مهربان کودکی و جوانی بانو راشد سالها بود که این دیار سفر بودند. مادر ایام و صفای خودش با طاهره ملاعلاص دامنه‌ای صفا، نیکی، فضل و ادب و هنر را برای او گسترند و رفتند و شاید امروز جمعاتن جمع باشد. یا همه آن نیکو صفتان جوادانه باد.

آگاهانشت سیم‌هویی

چه کسی باید هزینه پیر دازد؟

بقیه از صفحه اول

اروپا-اکنون یکی از بزرگ‌ترین مقاصد قاچاقچان و یکی از بهترین بازارهای مصرف تر یا کاست است. کدام فعلی می‌پذیرد که چنین هفت‌هنگنی به شکل دست‌زی و تر زمینی و قاچاقی جاسوسی و مالیاتی موافق‌در کجاست؟ چه کسانی در چه کشورهایی با پشتوانه کدام هژمونی‌های قدرت از این مالیا حیات و حتی معیشت این افراد می‌آزاده می‌کنند؟ همه‌ای‌ها برپرسش‌هایی است که باید از غربی‌ها، که به خود را معادل می‌دهد و دولتی‌ها می‌پرسد، پرسیده شود. به علاوه، چگونه می‌توان باور کرد که هوایی‌ها بدون سرشنین آمریکایی، با پایگاه‌یه گوناگوسیا در عین اقیانوس هند به پرواز درآید و پس از گذر از اقیانوس هند و دریای عمان به کشور پاکستان و از آنجا، افغانستان شود و در لایه‌های گونا‌های خود و تو صخره‌های پیچ در پیچ ابلات مللند، شکاف دارد را بیاید و درست علق راز در مورد قرار دهد و چند تن از اعضای القاعده با طالبان را به ملاکت رسانند. اما مدت‌های وسیع خشن‌های از ۱۷ لایات افغانستان تا نولید سهالانه ۳ میلیون کیلوگرم تریاک خلص، از چشم آن‌ها پنهان بماند؟!

با غر، خسارت سارا که باور شده‌ایم، گزارش، ناخواسه تبدیل به کردوری برای انتقال این حجم از مواد مخدر به غرب عالم شده‌ایم، نباید نگاهی با ایران‌یاد بیاوریم و از راه‌های ترانزیت چگونگی این امر در کشور پاکستان، و علاوه بر آن، از انتشار آملایی برای در آس‌های کشور قدس، باورادامان بین چهارراه شهید فرحزادی و سه راه فلاک، پلاک ۳۰ واحد ۶۱ ارسال نمایند.

مختصات کلی طرح:
- مساحت زمین طرح: ۸۰۰ مترمربع
- حداکثر عمق خاکبرداری: ۳ متر از تراز موجود
- تراز آب زیرزمینی عمق: ۲۰ متر از وضعیت موجود
- مدت عملیات طرح و اجرا: شش ماه
- ضمه‌های تحت اطلاع‌ات بیشتر با شماره تلفن ۸۸۳۲۰۲۴۳ تماس حاصل فرماید.

آگهی مناقصه

دینوسلوه به اطلاع می‌رساند، **شرکت طلوع غرب** (واسته به بیامستران آتیه) در نظر دارد عملیات طراحی و اجرای سازه-تکیه‌بان حاصل از گودبرداری و خاکبرداری مطابق مستندات صادره خود در شهرک قدس تهران (به صورت طرح و اجرا (EPC) از طریق مناقصه انجام نماید.

لذا از کلیه پیمانکاران و مشاوران صاحب صلاحیت دارای تربیتندی که از مراجع مجاز درخواست می‌کنند به‌مقدم ارسال سئوال فرجاری، رزومه کامل خود، اعلام آمادگی برای شرکت در مناقصه، و اطرف مدت ۴ روز برای انتشار آملایی برای در آس‌های شهرک قدس، باورادامان بین چهارراه شهید فرحزادی و سه راه فلاک، پلاک ۳۰ واحد ۶۱ ارسال نمایند.

مختصات کلی طرح:
- مساحت زمین طرح: ۸۰۰ مترمربع
- حداکثر عمق خاکبرداری: ۳ متر از تراز موجود
- تراز آب زیرزمینی عمق: ۲۰ متر از وضعیت موجود
- مدت عملیات طرح و اجرا: شش ماه
- ضمه‌های تحت اطلاع‌ات بیشتر با شماره تلفن ۸۸۳۲۰۲۴۳ تماس حاصل فرماید.

شرح چند آیه اخلاقی

ببحث اخلاقی ما راجع به ده آیه (۳۱ تا ۴۰) در سورة بقره که مربوط به حضرت آدم است. این آیات محکمات و مشابیهاتی دارد و استفاده می شود که انسان زمینه دارد تا به مقام عبداللّهی برسد و جایی که به جز خدا نداند و به قول قرآن مسجود مالکانه شود و به قول روایت **اعظم حرمه من ملک** **الغرب** و **اعظم حرمه من الکعبه**، شود.

انسان این زمینه را دارد و هیچ مخلوق دیگری این زمینه را ندارد؛ اما اگر سقوط کند، می رسد به جایی که به جز خدا نداند: «**اِنَّ الْمُنَافِقِیْنَ فِی الذِّکْرِ الْاَسْفَلُ مِنَ النَّارِ**» می رسد به آنجا که هم در دنیا با خدا جنگ دارد، هم در آخرت و به اندازه‌ای لجاج می‌شود که «**فِیْهِلْفُلُوْنَ لَکَ کَمَا یُحْلِفُوْنَ لَکُم وَیَحْسِبُوْنَ اَنْهَیْ عَمَیْ شَیْءٍ**» **اِنَّ الَافْهَمَ هُمَ الْکَافِرُوْنَ**» در روز قیامت بعضی‌ها نسبت ظلم به خدا و نسبت بدو به ملائکه می دهند و می گویند: «خداای! این پرونده‌ای که اینجا درست کردند، بی خود است و تو که می خواهی ما را به جهنم ببری، ظلم است»!

قرآن می فرماید همین طور که در دنیا لجاج بود، در آخرت هم این لجاجت هست. همین طور که در دنیا با مردم و با خدا عناد داشت، حالا همین عناد را با خدا دارد. همین طور که در دنیا چشم دیدن روحانیت را ندارد، در آخرت چشم دیدن پیغمبر را ندارد. پیغمبر اگر به جهنم می رود تا ببینند که آیا می شود دانه‌ای برادر دین، اما بعضی نسیم حضرت را که احسان می کنند، می پرسند: «چه خبر است؟» می گویند: «پیغمبر اگر به جهنم آمده‌اند تا ببینند آیا در روز کسی را نجات دهند.» آنگاه این به سلول خود می رود و در سلول را می بندد تا چشمش به پیغمبر نیفتد!

دنیا و آخرت یک سکهٔ دوروست است. اینجا عنود است و در آنجا هم عنود است. می رسد به اینجا که «**مُطْلَعُ کُتُلِ الْکَلْبِ اَنْ تَحْمِلَ عَلَیْهِ یَلْهَثْ اَوْ تَرَ کَیْهَ یَلْهَثْ**» او گونه‌ای یافثی نیست، بلکه اخبار است. سگی هار است. اگر به او حمله کنید، می‌گزد و اگر به او حمله نکنیم، او با ما کار دارد. منحصرصا بعضی از خواص که می خواهند جامعه را به کثافت بکشانند، مسلمان واقعی را لکه دار کنند. اصلا کارشان همین است و لذت می‌برند از اینکه بتوانند یکی بی دین درست کنند. آنگاه مثل بلعم باغور می شود و یکی نیز نیست، بلکه دیروز بوده و امروز و فردا هم هست. خدا نکند کسی سقوط کند و صفت رذیله‌ای مخصوص صیث نب را حکمفرما باشد. طلحه و زبیر انصافا خیلی بالا بودند و پیغمبر اکرم ^(ص) خیلی از آنها و منحصرصا از زبیر تعریف می کرد و امیرالمؤمنین هم خیلی از آنها تعریف می کرد. از کسانی بودند که خیلی تلاش کردند برای اینکه امیرالمؤمنین را بعد از خلافت عثمان روی کار بیاورند. امیرالمؤمنین روی کار آمده‌اند با ایشان بود و ناگهان دلشان هوای ریاست کرد.

خیال نکنید به این زودبیا می شود این صفات را از بین برد. حضرت امام که می فرمودند چهل سال خون جگر می خواهد و با مطابق روایت صدیق می شود: «**اَخْرَجَ مِنْ قُلُوْبِ الصّٰدِقِیْنَ حُبَّ الْجَاهِ**». انسان ممکن است به مرتبهٔ «تقوا» بالاتر به مرتبهٔ «ورع» برسد و بالاتر به منزل «صدیق» برسد و آنگاه با یک عمر مبارزه می تواند ریاست طلبی را از بین ببرد.

حلال اسین دو نزد امیرالمؤمنین آمدند و حکومت خواستند. امیرالمؤمنین فرمود صلاح شما نیست و همین جا در اطراف من باشید و تقویت حکومت کنید. گفت: بودند شب خدمت امیرالمؤمنین رویم تا کسی نباشد و کله کنیم که ما فاش را روی کار آوریم، پس دو حکومت به ما بدهید. آمدند و نشستند و امیرالمؤمنین با تقسیم می کردند. زمانی که تمام شد، پرسیدند: «چه کاری دارید؟» آنها شروع به کله کردند. تا شروع به کله کردند، امیرالمؤمنین شروع را خاموش کرد: پرسیدند: «چرا شمع خاموش شد؟» فرمود: «از آن موقع تا حال، من حساب بیت‌المال را می می‌کردم و شمع هم از بیت‌المال بود و جایز بود که روشن باشد؛ اما اکنون می خواهم حرف خارج بزنم، فهمیدند که نمی‌شود.

در تاریخ هست که امیرالمؤمنین را امیرالمؤمنین با حسب ظاهر راضی کردند و حضرت حکومت دو بخش را به آنها داد و اینها شروع به تشکر نمودند. امیرالمؤمنین در اول ساعت بودند و بعد گفتند: این بر کله‌های حکومتی را بدهید؟» گفتند و پاره کردند و دور ریختند. او هم صعیانی شدند و گفتند: ما که تشکر کردیم و چیزی نگفتیم؟ امیرالمؤمنین فرمود: «من وقتی به شما حکومت دادم، بار سنگینی روی بار شما گذاشتم و من باید از شما تشکر کنم.» این دو دیدند که نمی‌شود. امیرالمؤمنین در دامن پیغمبر اکرم بزرگ شده و آنها می‌دانستند لاقل سببند آیه در قرآن راجع به ایشان است. پس ساکت نشستند و جنگ جمل را به پا کردند و سی و هزار نفر کشته شدند.

خدا نکند انسان سقوط کند، منحصرصاً از او خواص باشد. به قول یکی از بزرگان: «اگر یک کمال دزدی کند، یک کلاه برنج می‌زدود و اما اگر خواص دزد شوند، مملکت را بر باد می‌دهند.» در جنگ جمل، کعب بن سور در بالای دود در میان مردم، مستجاب الدعوه بود و هر کس حاجتی داشت، نزد او می‌رفت. ایشان در اول به امیرالمؤمنین ارادت داشت و اظهار می نمود. بالاخره جنگ جمل جلو آمد و هنوز وارد بصره نشده بودند که با همه جلسه‌ای گرفتند و گفتند: «اگر بتوانیم کعب بن سور را در میان لشکر بیآوریم، لشکری سی هزار نفر ما شصت هزار نفری می‌شود.» یعنی از نظر کیفیت خیلی بالا می‌رود.

بالاخره در شب نزدیک کعب بن سور آمدند و او نماز می خواند. به او گفتند: «ما می‌خواهیم را بر سر کار آوریم، اما راضی نیستیم و توانست کاری کنه؛ بنابراین لیاقت ندارد و ما می‌خواهیم پنجگیم.» این شخص استیجاب کرد و گفت: «مگر می‌شود؟» آنها گفت: «اگر بتوانی دود را مقابل او گذاشتی و وقتی چشمش به دود بردها افتاد، بگویم: «مگر من بچه هستم که می‌خواهید مرا با گردو گول بزنید؟» ان ابی الحدید معتزلی می‌گوید: این کتابیه بود از اینکه بپولها کم است! تحلیل سیاسی و تاریخی و اجتماعی این ابی‌الحدیث خوب است. ایشان فرمودند که کعب بن سور این بود که پوله‌ها کم است. بالاخره کیسهٔ دوم و کیسهٔ سوم و وقتی سه هزار دینار در مقابل او گذاشتند، گفت: «به راستی من هره فکر می‌کنم، می‌بینم علی لیاقت خلافت ندارد» آنگاه بلند شد و شمشری و قرآن را حمل کرد و آمد در مقابل لشکر.

بالاخره جنگ شروع شد. آنها با سیاستشان و این هم با حق‌با عی خود آمد. اول کاری که در جنگ جمل شد، از طرف اینها نژادانی شد و امیرالمؤمنین فرمودند نژادانی نکنید. بالاخره بعد لشکر امیرالمؤمنین مجبور به نژادانی شدند و تیراול به پیشانی کعب بن سورور اصابت کرد و به زمین خورد. راوی می‌گوید وقتی جنگ جمل تمام شد، من خدمت امیرالمؤمنین بودم و ناگهان به کعب بن سور برخورد کردند و دیدند که به رو افتاده است. با عصای مبارکششان او را به پشت انداختند و گفتند: کعب بن سور، دیدی آن تیری که می‌خواستی به سوی من بیایی، به سوی خودت آمد و به درک واصل شدی؟!

وابسین لحظات سلمان

پس اگر انسان سقوط کند، مانند کعب بن سور می‌شود. حال اگر بالا رفت، این گونه می‌شود که گفت: در مرگ خدمت حضرت سلمان در مداین بود و از استنادار مداین بود. ناگهان دیدم که ایشان گریه می‌کنند. پرسیدم: «چرا گریه می‌کنید؟» شما از این دنیا فارغ می‌شوید و درجهٔ ما **اهل البیت** هم که گرفته‌اید و ده درجه بالا رفته‌اید و به مجرد مردن خدمت پیامبر اکرم ^(ص)، مستحسب می‌شوید چرا گریه می‌کنید؟» حضرت سلمان گفتند: «روایتی از پیغمبر اکرم یادم آمده که روایت مرع افطمر کرده‌است. پیغمبر اکرم فرمودند: در روز قیامت کرده‌های هست و از آنها نمی‌گذرند، الا سبکباران. **نجی المفخرین و ملک المفلوحن**» می‌گوید: کنگهٔ کرم تا ببینم چه چیز سنگین بار است. دیدم یک جگانه بوده که می‌خانه او بوده و هم در الخلافهٔ او بوده. یک آفتابهٔ گلی و ظرف گلی و یک پوستی که فرشش و تخت حکومتی شی را بود و یک قلم و دوات برای نوشتن؛ اما می‌گوید سنگین بارم، سنگین بارم، سنگین بار!

اگر بالا رود، این گونه می‌شود و اگر پایین بیاید، آن گونه می‌شود. از این ده آیه به خوبی این را استفاده می‌کنیم. پس باید خیلی مواظب باشیم. از مو پاریکسر و از آتش سوزاندن و از دشمنی برترندتر است. خود آخر استاد بزرگوار ما علامه طباطبائی همین بود که: «توجه، توجه، توجه!» امر به معروف می‌کرد. اگر توجه نباشد، ناگهان تهمت می‌زند قرینهٔ اهل الله! به قول جرداق که خود خوش می‌گوید در **آیه المفلوحن** علی ^(ص)، «بعضی اوقات ولی خدا در خانهٔ خدا، قرینهٔ اهل الله، می‌کشد» راجع به سلمان این شعر شایع آمد. خدا رحمت کند باطاهر که در شهرهای بالای گفتند.

مو که چون آشتری قانع به بخرام

خسوم خاری و خسرواری به بارم

بسایین خرس قلیل و یار سنگین

در مرگ مثل باران گریه می‌کند و می‌گوید سنگین بارم! این را مقام عدل‌اللّهی خیلی بالاست که انسان عقیده و دلی این گونه پیدا کند. حرف‌ها خیلی خوب است و این آیات، آیات خوبی است. خدا، بی‌حق هو لا امیرالمؤمنین و به حقیقت شیطان خلصن خلص می‌خواهد. حال توجه به سوره به این گونه مطالب به همهٔ ما عنایت بفرم.

در میان متأخران از فیلسوفان اسلامی، شاخص‌ترین چهره‌ای که برای اثبات معاد جسمانی یا روش فلسفی – اهتمامی گسترده و ژرف ورزیده است، فیلسوف معروف، صدرالمعانی شیرازی است. هدف عمدهٔ این نوشتار،^۱ پیگیری حرکت عقلی و سیر بحثی و تلاش «فلسفی – عرفانی» این فیلسوف عارف است در راه اثبات معاد جسمانی و سپس ورودی به طرح کردن معاد جسمانی بر مبنای و حیانی. باید بدیزیم که این حرکت، بدین گونه و با این ابعاد که صدرالمعانی آن را بی گرفت و تفریر کرد و مبتنی بر اصولی ساخت، و گوشه‌های وسیع که در این باره به آنها دست یازید، در تاریخ فلسفهٔ اسلامی بی‌سابقه است. از این جهت او در قلمر و گسترده فلسفهٔ اسلامی، به‌عنوان مبتکر این بحث شناخته می‌شود.

۱) طرح فلسفی معاد جسمانی

جای شگفتی نیست که چنین متفکری با توجه به تحولی که در فلسفهٔ اسلامی پدید آورد، موضوعی چون معاد جسمانی را مورد اهتمامی گران قرار دهد. موضوعی که به تعبیر خود ایشان، «کن عظیم اسلام» است و یکی از «دو استوانهٔ اعتقادات» است؛^۲ از نظر مباحث فلسفی، یک از دو بخش عمده و یکی از دو نیمهٔ از کل پیکر فلسفهٔ الهی است. این چگونگی هنگامی بیشتر تأکید می‌شود که بنگریم تا پیش از صدرالمعانی آنچه به نام فلسفه دربارهٔ معاد مطرح گشته بود چه در فلسفهٔ مشاء و چه در فلسفهٔ اشراق به هیچ روی او را قانع نمی‌ساخت. به‌ویژه که معلم ثانی و رئیس شاشیان و شیخ اشراق این کلام معاد جسمانی عنصری را که معاد کامل است، مورد بحث و اثبات فلسفی قرار نداده بودند. این چگونگی‌ها فیلسوف پر خروش را واداشت تا به موضوع معاد جسمانی بیندیشد و در این باره طرحی نو در اندازد. در اینجا سه نکتهٔ مهم نباید از نظر دور بماند:

یک، هنگامی که می‌گوییم معاد جسمانی، مقصود بازگشت انسان دنیوی است به جهان اخروی، با همین ویژگی‌های اصلی و تعیین دنیوی و عنصری. دو، در این دیدگاه، تعبیر «معاد جسمانی» برای تأکید بر حضور بدن اسطقسی است در معاد، نه حذف ابعاد روحی و لذات عقلی.

سه، هنگامی که می‌گوییم اثبات معاد جسمانی در حوزهٔ فکر و فرهنگ و اندیشه و ایمان اسلامی، مقصود معادی است که قرآن کریم بیان داشته و بر آن تأکید کرده است. و این معاد به ضرورت دین – و بنا بر ادلهٔ عقلی محض نیز که باید در جای خود گفته شود – برای آن عصری است که دارای مقدار و ماده است، نه تنها بدن مثالی قاجرم.

بنابراین فیلسوف ما، خوب توجه دارد که اثبات استمرار بقای روح (که در فلسفهٔ اقدمین از جمله لوجیاوی فلوطین و در نزد مشائیان بر آن تأکید گشته است)، به هیچ وجه اثبات معاد جسمانی به‌شمار نمی‌آید؛ بلکه باید حشر روح –توأم یاد بدن اثبات گردد تا معاد جسمانی صدق کند و معاد قرآنی^۳ تبیین فلسفی یابد و از اینجاست که صدرالمعانی هر شک مغفرت خویش را برای اثبات معاد جسمانی می‌آغازد، تا اگر حتی یک گام هم که شده است، این حرکت را به پیش ببرد و تا اندازهٔ ممکن بازبان فلسفه و منطق عقل فلسفی نیز به استانهٔ معاد جسمانی قرآنی نزدیک گردد.

۲) گذر از حوزهٔ کاری فیلسوفان پیشین

صدرالمعانی در متشی فلسفی، با شور و نشاطی سرشار به سلوک «فلسفی –عرفانی» نهمی می‌بردازد و حجم سنگینی از کار بار دوش می‌نهد. گرش به سخنان او در جای جای شور درونی این فیلسوف فاضل را برای دست یافتن به قلهٔ اثبات فلسفی «معاد جسمانی» نشان می‌دهد.

♦♦♦♦♦
«فلسفهٔ ذاتاً نمی‌تواند با داده‌های وحیانی تساو ی کلی داشته باشد و چون معارف، دقیق و ظریف است و در دستخیز مورد مؤاخذه

و سبب این نشیابی اعمال انسان است، همین عدم تساو ی کلی، تفکیک را ضروری می‌سازد. داده‌های وحیانی از سوی خداست و بقیهٔ داده‌ها زمینی است

♦♦♦♦♦
می‌دهد. ما ملصدا را اثبات «معاد روحانی» به وسیلهٔ فاریابی و این سینا و سه‌روردی را اثبات معاد نمی‌شمارد و این مرتبه را تحقیق کامل دربارهٔ معادن نداند. و اگر قرار باشد که فقط به اثبات «معاد روحانی» بسنده گردد، حق، با صدرالمعانی است. این است که با صراحت تام می‌گوید:

«این [اثبات معاد روحانی]، نهایت مرتبه‌ای است که افکار فیلسوفان اسلامی، یعنی صاحب شفا^۴ و فاریابی و کسانی که در ردیف آنان بودند و راه آنان را پیموده‌اند، بدان رسیده است و این مرتبه از اثبات معاد، از درجهٔ تحقیق به دور است و نتیجه‌ای نیز ندارد، بلکه در حد خود، سخن باطلی است. نه هنگامی که مسا دربارهٔ اثبات معاد نفوس ناقصه و نفوس غیر واصل به درجهٔ علین بحث را مطرح کردیم، جان سخن و مغز مغفرت را خواهی دانست»

به همین دلیل، یعنی اهمیت که فیلسوفان اسلامی در جستجوی این نظر می‌داشتند است، اینها را به صورتی دیگر که به‌به این نظر نپرداخته‌اند، یسان آن به صورتی درخسور این موضوع مطرح نکرده‌اند و انواع نعمت‌های بهشتی را در ک رد لذتهای عقلی تأویل کرده‌اند، و گوشش خویش را از آنها دور و راه اثبات معاد روحانی به کار برده‌اند، خرده می‌گیرد: «بیشتر فیلسوفان تنها به معاد روحانی عقیده دارند نه معاد جسمانی، و بهشت را بر انواع نعمت‌ها، زیورها، جامه‌ها و زنجیر و سسبیل، همه را (تا تأویل

صحیح) نگاشتی

مؤسسه فرهنگی انتشاراتی بازینه
منتشر کرد:
تاریخ تشیع
زهر اسجد جامعی
چاپ اول: ۱۳۹۲
۲۴۰ ص – ۱۵۰ هزار تومان
شعبه در لغت به مفهوم پیروی کردن، اتباع، انصار، پیروان، متابعت، همیاری و دوستی است و اصطلاحاً معنای پیروان و پیاران آن می‌دهد. این امل در اصطلاح به پیروان حضرت امام علی^(ع) و اهل بیت اطلاق می‌شود؛ چنان که نام خاص آنها شده است.

زه‌ری می‌گوید: شیعه گروه هوادار عزت پیامبر (ص) و دوستدار آنها هستند.

طبری نیز شیعه را گروهی می‌داند که در رهبر پیروی کنند. ولی در عرف مردم، شیعه عبارت است از کسانی که از علی^(ع) پیروی و در طرفداری از آن حضرت با دشمنان او مبارزه و سپس از او فرزندان ایشان را در جانشین آن حضرت بودند – پیروی کردند.

در این معنا، لفظ شیعه چندین بار در قرآن آمده است و در آنجا به این **شیعه** من

لأبراهیم: ابراهیم از پیروان او (یعنی حضرت علی^(ع)، بوده و «**افغانستانه الذی من شیعه نعلی‌الدی من عسده**» که در پیروش است، در برابر دشمنان از او تقاضای کمک کرد.» در اینجا یکی از پیروان حضرت موسی^(ع)، شیعه او نامیده شده است. همچنین شیعه، جمع شیعه و به معنی گروه‌های شیعه است که در عقیده، تابع دین و از گروهی خود با دیگری هستند. این واژه به این معنی نیز در قرآن آمده است: «**وایلیسکم شیعا**» اما شیعه را گروه گروه به هم اندازد، «**من کل شیهه** را که در دست‌های او **و اکتوا شیعا**» فرقه فرقه شدند.»

به طور کلی شیعه در اصطلاح، در سه معنا به کار رفته است:

۱-شیعه عموماً شیعه و شیعه معاویه به

به ترتیب، بر پیروان خلیفه سوم و پیروان خلیفه اموی اطلاق می‌شد تا اینکه پس از

می‌کنند) و کنایه از ادراک معقولات و رسیدن به حقایق علمی می‌انگارند؛^۵

و غرض این فیلسوف عرفان‌گرای این است که آنان هیچ کدام به اثبات معاد جسمانی موفق نشدند و بدین گونه به باب یازدهم از «سفر نفس» می‌رسد که درباره معاد جسمانی و احوال و مقامات مربوط به آن است. این باب ازجمله و مفصل‌ترین باب از ابواب سفر چهارم است «اسفار» است و فصل نخستین آن در بیان اصولی است که در اثبات معاد جسمانی منظور، مورد نیاز است با سومند مبتنی بر اصولی ساخت، و گوشه‌های وسیع که در این باره به آنها دست یازید، در تاریخ فلسفهٔ اسلامی بی‌سابقه است. از این جهت او در قلمر و گسترده فلسفهٔ اسلامی، به‌عنوان مبتکر این بحث شناخته می‌شود.

فلسفهٔ اسلامی و معاد جسمانی
استاد محمدرضا حکیمی

قرآن می‌فرماید همین طور که در دنیا با مردم و با خدا عناد داشت، حالا همین عناد را با خدا دارد. همین طور که در دنیا چشم دیدن روحانیت را ندارد، در آخرت چشم دیدن پیغمبر را ندارد. پیغمبر اگر به جهنم می‌رود تا ببینند که آیا می‌شود دانه‌ای برادر دین، اما بعضی نسیم حضرت را که احسان می‌کنند، می‌پرسند: «چه خبر است؟» می‌گویند: «پیغمبر اگر به جهنم آمده‌اند تا ببینند آیا در روز کسی را نجات دهند.» آنگاه این به سلول خود می‌رود و در سلول را می‌بندد تا چشمش به پیغمبر نیفتد!

دنیا و آخرت یک سکهٔ دوروست است. اینجا عنود است و در آنجا هم عنود است. می‌رسد به اینجا که «**مُطْلَعُ کُتُلِ الْکَلْبِ اَنْ تَحْمِلَ عَلَیْهِ یَلْهَثْ اَوْ تَرَ کَیْهَ یَلْهَثْ**» او گونه‌ای یافثی نیست، بلکه اخبار است. سگی هار است. اگر به او حمله کنید، می‌گزد و اگر به او حمله نکنیم، او با ما کار دارد. منحصرصا بعضی از خواص که می خواهند جامعه را به کثافت بکشانند، مسلمان واقعی را لکه دار کنند. اصلا کارشان همین است و لذت می‌برند از اینکه بتوانند یکی بی دین درست کنند. آنگاه مثل بلعم باغور می شود و یکی نیز نیست، بلکه دیروز بوده و امروز و فردا هم هست. خدا نکند کسی سقوط کند و صفت رذیله‌ای مخصوص صیث نب را حکمفرما باشد. طلحه و زبیر انصافا خیلی بالا بودند و پیغمبر اکرم ^(ص) خیلی از آنها و منحصرصا از زبیر تعریف می کرد و امیرالمؤمنین هم خیلی از آنها تعریف می کرد. از کسانی بودند که خیلی تلاش کردند برای اینکه امیرالمؤمنین را بعد از خلافت عثمان روی کار بیاورند. امیرالمؤمنین روی کار آمده‌اند با ایشان بود و ناگهان دلشان هوای ریاست کرد.

خیال نکنید به این زودبیا می‌شود این صفات را از بین برد. حضرت امام که می فرمودند چهل سال خون جگر می خواهد و با مطابق روایت صدیق می شود: «**اَخْرَجَ مِنْ قُلُوْبِ الصّٰدِقِیْنَ حُبَّ الْجَاهِ**». انسان ممکن است به مرتبهٔ «تقوا» بالاتر به مرتبهٔ «ورع» برسد و بالاتر به منزل «صدیق» برسد و آنگاه با یک عمر مبارزه می تواند ریاست طلبی را از بین ببرد.

حلال اسین دو نزد امیرالمؤمنین آمدند و حکومت خواستند. امیرالمؤمنین فرمود صلاح شما نیست و همین جا در اطراف من باشید و تقویت حکومت کنید. گفت: بودند شب خدمت امیرالمؤمنین رویم تا کسی نباشد و کله کنیم که ما فاش را روی کار آوریم، پس دو حکومت به ما بدهید. آمدند و نشستند و امیرالمؤمنین با تقسیم می کردند. زمانی که تمام شد، پرسیدند: «چه کاری دارید؟» آنها شروع به کله کردند. تا شروع به کله کردند، امیرالمؤمنین شروع را خاموش کرد: پرسیدند: «چرا شمع خاموش شد؟» فرمود: «از آن موقع تا حال، من حساب بیت‌المال را می می‌کردم و شمع هم از بیت‌المال بود و جایز بود که روشن باشد؛ اما اکنون می خواهم حرف خارج بزنم، فهمیدند که نمی‌شود.

در تاریخ هست که امیرالمؤمنین را امیرالمؤمنین با حسب ظاهر راضی کردند و حضرت حکومت دو بخش را به آنها داد و اینها شروع به تشکر نمودند. امیرالمؤمنین در اول ساعت بودند و بعد گفتند: این بر کله‌های حکومتی را بدهید؟» گفتند و پاره کردند و دور ریختند. او هم صعیانی شدند و گفتند: ما که تشکر کردیم و چیزی نگفتیم؟ امیرالمؤمنین فرمود: «من وقتی به شما حکومت دادم، بار سنگینی روی بار شما گذاشتم و من باید از شما تشکر کنم.» این دو دیدند که نمی‌شود. امیرالمؤمنین در دامن پیغمبر اکرم بزرگ شده و آنها می‌دانستند لاقل سببند آیه در قرآن راجع به ایشان است. پس ساکت نشستند و جنگ جمل را به پا کردند و سی و هزار نفر کشته شدند.

خدا نکند انسان سقوط کند، منحصرصاً از او خواص باشد. به قول یکی از بزرگان: «اگر یک کمال دزدی کند، یک کلاه برنج می‌زدود و اما اگر خواص دزد شوند، مملکت را بر باد می‌دهند.» در جنگ جمل، کعب بن سور در بالای دود در میان مردم، مستجاب الدعوه بود و هر کس حاجتی داشت، نزد او می‌رفت. ایشان در اول به امیرالمؤمنین ارادت داشت و اظهار می نمود. بالاخره جنگ جمل جلو آمد و هنوز وارد بصره نشده بودند که با همه جلسه‌ای گرفتند و گفتند: «اگر بتوانیم کعب بن سور را در میان لشکر بیآوریم، لشکری سی هزار نفر ما شصت هزار نفری می‌شود.» یعنی از نظر کیفیت خیلی بالا می‌رود.

بالاخره در شب نزدیک کعب بن سور آمدند و او نماز می خواند. به او گفتند: «ما می‌خواهیم را بر سر کار آوریم، اما راضی نیستیم و توانست کاری کنه؛ بنابراین لیاقت ندارد و ما می‌خواهیم پنجگیم.» این شخص استیجاب کرد و گفت: «مگر می‌شود؟» آنها گفت: «اگر بتوانی دود را مقابل او گذاشتی و وقتی چشمش به دود بردها افتاد، بگویم: «مگر من بچه هستم که می‌خواهید مرا با گردو گول بزنید؟» ان ابی الحدید معتزلی می‌گوید: این کتابیه بود از اینکه بپولها کم است! تحلیل سیاسی و تاریخی و اجتماعی این ابی‌الحدیث خوب است. ایشان فرمودند که کعب بن سور این بود که پوله‌ها کم است. بالاخره کیسهٔ دوم و کیسهٔ سوم و وقتی سه هزار دینار در مقابل او گذاشتند، گفت: «به راستی من هره فکر می‌کنم، می‌بینم علی لیاقت خلافت ندارد» آنگاه بلند شد و شمشری و قرآن را حمل کرد و آمد در مقابل لشکر.

بالاخره جنگ شروع شد. آنها با سیاستشان و این هم با حق‌با عی خود آمد. اول کاری که در جنگ جمل شد، از طرف اینها نژادانی شد و امیرالمؤمنین فرمودند نژادانی نکنید. بالاخره بعد لشکر امیرالمؤمنین مجبور به نژادانی شدند و تیراول به پیشانی کعب بن سورور اصابت کرد و به زمین خورد. راوی می‌گوید وقتی جنگ جمل تمام شد، من خدمت امیرالمؤمنین بودم و ناگهان به کعب بن سور برخورد کردند و دیدند که به رو افتاده است. با عصای مبارکششان او را به پشت انداختند و گفتند: کعب بن سور، دیدی آن تیری که می‌خواستی به سوی من بیایی، به سوی خودت آمد و به درک واصل شدی؟!

وابسین لحظات سلمان

پس اگر انسان سقوط کند، مانند کعب بن سور می‌شود. حال اگر بالا رفت، این گونه می‌شود که گفت: در مرگ خدمت حضرت سلمان در مداین بود و از استنادار مداین بود. ناگهان دیدم که ایشان گریه می‌کنند. پرسیدم: «چرا گریه می‌کنید؟» شما از این دنیا فارغ می‌شوید و درجهٔ ما **اهل البیت** هم که گرفته‌اید و ده درجه بالا رفته‌اید و به مجرد مردن خدمت پیامبر اکرم ^(ص)، مستحسب می‌شوید چرا گریه می‌کنید؟» حضرت سلمان گفتند: «روایتی از پیغمبر اکرم یادم آمده که روایت مرع افطمر کرده‌است. پیغمبر اکرم فرمودند: در روز قیامت کرده‌های هست و از آنها نمی‌گذرند، الا سبکباران. **نجی المفخرین و ملک المفلوحن**» می‌گوید: کنگهٔ کرم تا ببینم چه چیز سنگین بار است. دیدم یک جگانه بوده که می‌خانه او بوده و هم در الخلافهٔ او بوده. یک آفتابهٔ گلی و ظرف گلی و یک پوستی که فرشش و تخت حکومتی شی را بود و یک قلم و دوات برای نوشتن؛ اما می‌گوید سنگین بارم، سنگین بارم، سنگین بار!

اگر بالا رود، این گونه می‌شود و اگر پایین بیاید، آن گونه می‌شود. از این ده آیه به خوبی این را استفاده می‌کنیم. پس باید خیلی مواظب باشیم. از مو پاریکسر و از آتش سوزاندن و از دشمنی برترندتر است. خود آخر استاد بزرگوار ما علامه طباطبائی همین بود که: «توجه، توجه، توجه!» امر به معروف می‌کرد. اگر توجه نباشد، ناگهان تهمت می‌زند قرینهٔ اهل الله! به قول جرداق که خود خوش می‌گوید در **آیه المفلوحن** علی ^(ص)، «بعضی اوقات ولی خدا در خانهٔ خدا، قرینهٔ اهل الله، می‌کشد» راجع به سلمان این شعر شایع آمد. خدا رحمت کند باطاهر که در شهرهای بالای گفتند.

مو که چون آشتری قانع به بخرام

خسوم خاری و خسرواری به بارم

بسایین خرس قلیل و یار سنگین

در مرگ مثل باران گریه می‌کند و می‌گوید سنگین بارم! این را مقام عدل‌اللّهی خیلی بالاست که انسان عقیده و دلی این گونه پیدا کند. حرف‌ها خیلی خوب است و این آیات، آیات خوبی است. خدا، بی‌حق هو لا امیرالمؤمنین و به حقیقت شیطان خلصن خلص می‌خواهد. حال توجه به سوره به این گونه مطالب به همهٔ ما عنایت بفرم.

معارف

عرفان‌شناختی)، نه تعبیر «عقل و وحی». مگر اینکه هر جا چنین تعبیری به کار رفت، فوری تصریح شود که منظور از عقل، فلسفه (به معنای عام) یا فلسفه‌ای خاص است، با مجموعه‌ای از قواعد و داده‌ها و خالفاها و اختلافاها… نه آن‌قل عام انسانی و ریشه‌های آن و مدارهای آن و مستقلات عقل آن؛ زیرا که عقل به این‌معنی (که معنای عام و متعارف عقل است)، در برابر وحی قرار ندارد که هیچ، بلکه مؤید وحی نیز هست، و خود حجت باطنی خداوند است، و ششاعی است و او را الهی (که حاصلی از تأملات انسانی بر مبتنی قواعد صناعی، و حتی تصدیقی اجالی که در آغاز درباره وجود خداوند و توحید او و اصل دین و لزوم مقدمات اثبات معاد جسمانی،) می‌خوانیم همه را با هم به‌طور آنچه یاد شد، روش علمی این است که هر کس سخن از «عدم تطابق» به‌طور کلی یا مواردی –می‌گوید، باید یاد کند که مرادش عدم تطابق فلان فلسفه (یا فلان یازده اصل می‌پردازد.^۶

فلسفهٔ اسلامی و معاد جسمانی

استاد محمدرضا حکیمی

قرآن می‌فرماید همین طور که در دنیا با مردم و با خدا عناد داشت، حالا همین عناد را با خدا دارد. همین طور که در دنیا چشم دیدن روحانیت را ندارد، در آخرت چشم دیدن پیغمبر را ندارد. پیغمبر اگر به جهنم می‌رود تا ببینند که آیا می‌شود دانه‌ای برادر دین، اما بعضی نسیم حضرت را که احسان می‌کنند، می‌پرسند: «چه خبر است؟» می‌گویند: «پیغمبر اگر به جهنم آمده‌اند تا ببینند آیا در روز کسی را نجات دهند.» آنگاه این به سلول خود می‌رود و در سلول را می‌بندد تا چشمش به پیغمبر نیفتد!

دنیا و آخرت یک سکهٔ دوروست است. اینجا عنود است و در آنجا هم عنود است. می‌رسد به اینجا که «**مُطْلَعُ کُتُلِ الْکَلْبِ اَنْ تَحْمِلَ عَلَیْهِ یَلْهَثْ اَوْ تَرَ کَیْهَ یَلْهَثْ**» او گونه‌ای یافثی نیست، بلکه اخبار است. سگی هار است. اگر به او حمله کنید، می‌گزد و اگر به او حمله نکنیم، او با ما کار دارد. منحصرصا بعضی از خواص که می خواهند جامعه را به کثافت بکشانند، مسلمان واقعی را لکه دار کنند. اصلا کارشان همین است و لذت می‌برند از اینکه بتوانند یکی بی دین درست کنند. آنگاه مثل بلعم باغور می شود و یکی نیز نیست، بلکه دیروز بوده و امروز و فردا هم هست. خدا نکند کسی سقوط کند و صفت رذیله‌ای مخصوص صیث نب را حکمفرما باشد. طلحه و زبیر انصافا خیلی بالا بودند و پیغمبر اکرم ^(ص) خیلی از آنها و منحصرصا از زبیر تعریف می کرد و امیرالمؤمنین هم خیلی از آنها تعریف می کرد. از کسانی بودند که خیلی تلاش کردند برای اینکه امیرالمؤمنین را بعد از خلافت عثمان روی کار بیاورند. امیرالمؤمنین روی کار آمده‌اند با ایشان بود و ناگهان دلشان هوای ریاست کرد.

خیال نکنید به این زودبیا می‌شود این صفات را از بین برد. حضرت امام که می فرمودند چهل سال خون جگر می خواهد و با مطابق روایت صدیق می شود: «**اَخْرَجَ مِنْ قُلُوْبِ الصّٰدِقِیْنَ حُبَّ الْجَاهِ**». انسان ممکن است به مرتبهٔ «تقوا» بالاتر به مرتبهٔ «ورع» برسد و بالاتر به منزل «صدیق» برسد و آنگاه با یک عمر مبارزه می تواند ریاست طلبی را از بین ببرد.

حلال اسین دو نزد امیرالمؤمنین آمدند و حکومت خواستند. امیرالمؤمنین فرمود صلاح شما نیست و همین جا در اطراف من باشید و تقویت حکومت کنید. گفت: بودند شب خدمت امیرالمؤمنین رویم تا کسی نباشد و کله کنیم که ما فاش را روی کار آوریم، پس دو حکومت به ما بدهید. آمدند و نشستند و امیرالمؤمنین با تقسیم می کردند. زمانی که تمام شد، پرسیدند: «چه کاری دارید؟» آنها شروع به کله کردند. تا شروع به کله کردند، امیرالمؤمنین شروع را خاموش کرد: پرسیدند: «چرا شمع خاموش شد؟» فرمود: «از آن موقع تا حال، من حساب بیت‌المال را می می‌کردم و شمع هم از بیت‌المال بود و جایز بود که روشن باشد؛ اما اکنون می خواهم حرف خارج بزنم، فهمیدند که نمی‌شود.

در تاریخ هست که امیرالمؤمنین را امیرالمؤمنین با حسب ظاهر راضی کردند و حضرت حکومت دو بخش را به آنها داد و اینها شروع به تشکر نمودند. امیرالمؤمنین در اول ساعت بودند و بعد گفتند: این بر کله‌های حکومتی را بدهید؟» گفتند و پاره کردند و دور ریختند. او هم صعیانی شدند و گفتند: ما که تشکر کردیم و چیزی نگفتیم؟ امیرالمؤمنین فرمود: «من وقتی به شما حکومت دادم، بار سنگینی روی بار شما گذاشتم و من باید از شما تشکر کنم.» این دو دیدند که نمی‌شود. امیرالمؤمنین در دامن پیغمبر اکرم بزرگ شده و آنها می‌دانستند لاقل سببند آیه در قرآن راجع به ایشان است. پس ساکت نشستند و جنگ جمل را به پا کردند و سی و هزار نفر کشته شدند.

خدا نکند انسان سقوط کند، منحصرصاً از او خواص باشد. به قول یکی از بزرگان: «اگر یک کمال دزدی کند، یک کلاه برنج می‌زدود و اما اگر خواص دزد شوند، مملکت را بر باد می‌دهند.» در جنگ جمل، کعب بن سور در بالای دود در میان مردم، مستجاب الدعوه بود و هر کس حاجتی داشت، نزد او می‌رفت. ایشان در اول به امیرالمؤمنین ارادت داشت و اظهار می نمود. بالاخره جنگ جمل جلو آمد و هنوز وارد بصره نشده بودند که با همه جلسه‌ای گرفتند و گفتند: «اگر بتوانیم کعب بن سور را در میان لشکر بیآوریم، لشکری سی هزار نفر ما شصت هزار نفری می‌شود.» یعنی از نظر کیفیت خیلی بالا می‌رود.

بالاخره در شب نزدیک کعب بن سور آمدند و او نماز می خواند. به او گفتند: «ما می‌خواهیم را بر سر کار آوریم، اما راضی نیستیم و توانست کاری کنه؛ بنابراین لیاقت ندارد و ما می‌خواهیم پنجگیم.» این شخص استیجاب کرد و گفت: «مگر می‌شود؟» آنها گفت: «اگر بتوانی دود را مقابل او گذاشتی و وقتی چشمش به دود بردها افتاد، بگویم: «مگر من بچه هستم که می‌خواهید مرا با گردو گول بزنید؟» ان ابی الحدید معتزلی می‌گوید: این کتابیه بود از اینکه بپولها کم است! تحلیل سیاسی و تاریخی و اجتماعی این ابی‌الحدیث خوب است. ایشان فرمودند که کعب بن سور این بود که پوله‌ها کم است. بالاخره کیسهٔ دوم و کیسهٔ سوم و وقتی سه هزار دینار در مقابل او گذاشتند، گفت: «به راستی من هره فکر می‌کنم، می‌بینم علی لیاقت خلافت ندارد» آنگاه بلند شد و شمشری و قرآن را حمل کرد و آمد در مقابل لشکر.

بالاخره جنگ شروع شد. آنها با سیاستشان و این هم با حق‌با عی خود آمد. اول کاری که در جنگ جمل شد، از طرف اینها نژادانی شد و امیرالمؤمنین فرمودند نژادانی نکنید. بالاخره بعد لشکر امیرالمؤمنین مجبور به نژادانی شدند و تیراول به پیشانی کعب بن سورور اصابت کرد و به زمین خورد. راوی می‌گوید وقتی جنگ جمل تمام شد، من خدمت امیرالمؤمنین بودم و ناگهان به کعب بن سور برخورد کردند و دیدند که به رو افتاده است. با عصای مبارکششان

کنار آمدن با زندگی بدون بچه



دلایل زیادی وجود دارد که زن و شوهری نخواهند یا نتوانند بچه‌دار شوند. آنها ممکن است اصلاً بچه دوست نداشته باشند یا فقط یکی از آنها تمایلی به داشتن بچه نداشته باشد، ناتوانی‌های بیولوژیکی در باروری ممکن است انگیزه بچه‌دار شدن را در زن یا مرد کم کنند. اما در شرایط غیرارادی، وقتی شما داشتن بچه را دوست دارید، ناباروری و ایجاد شرایطی که باید چندین سال برای درمان تلاش کنید احساس آندوه، ناتوانی و دلهره تجربه‌های اجتناب ناپذیری برایتان خواهند بود. باین حال شما می‌توانید یاد بگیرید چطور با این شرایط کنار بیایید و زندگی بدون بچه را بپذیرید. در صفحه ۶ بخوانید

... پیک تکه آسمان



خدایا! با آموزش و خشنودی خود، از مردم روی زمین یادی کن؛ آنان که پیرو پیامبران بودند و هنگامی که دشمنان رسالت آن فرستادگان را دروغ پنداشتند، نادیده به راستی و درستی رسالت ایشان گواهی دادند.

خدایا! یاران محمد را یاد کن؛ به ویژه آنان که حق با او بودن را ادا کردند، و در یاری‌اش به خوبی کوشیدند، و او را مدد رسانیدند... و چون به ریسمان دعوت او چنگ زدند، خاندان و قبیله‌شان از آنان دور شدند، و آن گاه که در سایه پیوند او آرمیدند، خویشان و بستگان پیوند از ایشان بریدند.

اینک، خدایا! آنچه را آنان برای تو و در راه تو از دست نهادند، از چشم عنایت خود دور مدار و به خشنودی خود خشنودشان ساز؛ چون مردم را به پیروی از دین تو گرد آوردند و در فراخواندن مردم به سوی تو، با فرستاده‌ات هم آواز و همراه شدند. و به آنان که دیر خویش را رها کردند و از زندگی راحت جدا شدند و به سختی در افتادند، پادش نیک عطا فرما. نیز آن گروه از ستم دیدگان را که در راه یاری دین خود بر شمارشان افزوده‌ای، چنان پاداشی ده.

دعای چهارم صحیفه سجاده

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید
روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده
ایمل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)
khanevadeh @ ettefaat.com
شماره تماس: ۲۹۹۴۵۸۱

... کتابخانه



۱۰ راه برای اینکه
مطالعه را برای کودک
شیرین کنید

تحریر
از خوالده

صفحه ۷



پیشنهاد سر آشپز: ماهی شکم پر

صفحه ۴



من به اینترنت معتادم!

صفحه ۲



کلسترول خوب، دوست بیمار ام‌اس

صفحه ۵



راه و رسم کمک گرفتن

صفحه ۶

... پیچیده

تارالله

نقل است از علامه محمد تقی جعفری (رحمه الله علیه) که می‌گفتند: عده‌ای از جامعه‌شناسان برتر دنیا در دانمارک جمع شده بودند تا پیرامون موضوع مهمی به بحث و تبادل نظر بپردازند. موضع این بود: «ارزش واقعی انسان به چیست؟»

برای سنجش ارزش خیلی از موجودات، معیار خاصی داریم. مثلاً معیار ارزش طلا به وزن و عیار آن است. معیار ارزش بنزین به مقدار و کیفیت آن است. معیار ارزش پول پشتوانه آن است. اما معیار ارزش انسانها در چیست؟ هر کدام از جامعه‌شناسان صحبت‌هایی داشتند و معیارهای خاصی را ارائه دادند.

بعد وقتی نوبت به بنده رسید گفتم: اگر می‌خواهید بدانید یک انسان چقدر ارزش دارد ببینید به چه چیزی علاقه دارد و به چه چیزی عشق می‌ورزد. کسی که عشقش یک آبار تمان دو طبقه است در واقع ارزشش به مقدار همان آبار تمان است.

کسی که عشقش ماشینش است ارزشش به همان میزان است. اما کسی که عشقش خدای متعال است ارزشش به اندازه خداست.

علامه فرمودند: من این مطلب را گفتم و پایین آمدم. وقتی جامعه‌شناسان صحبت‌های مرا شنیدند برای چند دقیقه روی پای خود ایستادند و کف زدند.

وقتی تشویق آنها تمام شد من دوباره بلند شدم و گفتم: عزیزان! این کلام از

من نبود. بلکه از شخصی به نام علی (ع) است. آن حضرت در نهج البلاغه میفرمایند: «قِیمَةُ كُلِّ امْرِئٍ مَا يُحْسِنُهُ» / «ارزش هر انسانی به اندازه چیزی است که دوست می‌دارد.»

وقتی این کلام را گفتم دوباره به نشانه‌ی احترام به وجود مقدس امیرالمؤمنین



علی (ع) از جا بلند شدند و چند بار نام آن حضرت را بر زبان جاری کردند.

حضرت علامه در ادامه می‌گفتند: عشق حلال به این است که انسان (مثلاً عاشق ۵۰ میلیون تومان پول باشد. حال اگر به انسان بگویند: «آی! پنجاه میلیونی!» چقدر بدش می‌آید؟ در واقع می‌فهمد که این حرف توهین در حق اوست. حالا که تکلیف عشق حلال امانیوی معلوم شد. ببینید اگر کسی

عشق به گناه و معصیت داشته باشد چقدر پست و بی ارزش است! اینجاست که ارزش و مفهوم «تارالله» معلوم می‌شود. تارالله اضافه تشریفی است.

خونی که در واقع آنقدر شرافت و ارزش پیدا کرده که فقط با معیارهای الهی قابل ارزش گذاری است و ارزش آن به اندازه خدای متعال است.



مهاجرت پرندگان به رودخانه‌های مازندران / عکس‌ها: مهر

مثل مچ درد و دست دردهای مزمن، خشکی چشم و ضعف در بینایی، کمر درد، گردن درد و سردردهای جدی، اختلال شدید خواب و افزایش یا کاهش وزن غیرطبیعی.

اعتیاد به اینترنت عوارض خاص خود را دارد و با اینکه بسیاری از افراد پیدا کردن دوست و رهایی از تنهایی را عامل اصلی استفاده زیاد از اینترنت می‌دانند، انزو و گوشه گیری و کاهش روابط اجتماعی، مهمترین عوارض ناشی از این اعتیاد است.

ناراحتی‌های عصبی و بینایی، بی‌خوابی، ناراحتی‌های گوارشی، کم اشتهاپی و یبوست مزاج، بیماری‌های استخوانی، ستون فقرات و گردن از دیگر مشکلاتی است که اعتیاد به اینترنت همراه خود دارد و فرد را درگیر می‌کند.

استفاده هدفمند؛ بهترین راه درمان

خوشبختانه در مان اعتیاد به اینترنت راحت‌تر از درمان اعتیادهای دیگر است و با رعایت نکاتی در یک دوره زمانی می‌توانید استفاده از اینترنت را در حد معمول نگه دارید. البته اگر این اعتیاد طولانی شده باشد، باید از مشاورها و متخصصان هم کمک بگیرید.

سعی کنید عادت استفاده از اینترنت را مرحله به مرحله و به تدریج تغییر دهید. در گام اول برای استفاده از اینترنت هدف گذاری کنید. مثلاً می‌توانید ساعت کوک کنید، فقط در ساعات خاصی از روز آنلاین شوید. یا خود را متعهد کنید که سر ساعت مشخصی از شب کامپیوتر، لپ‌تاپ یا موبایل خود را خاموش کنید. یا هرگاه کارها و تکالیف خود را کامل انجام دادید به عنوان جایزه مدتی را در اینترنت بگذرانید.

جایگزین کردن فعالیت‌های سالم‌تر به جای استفاده از اینترنت را هم راه خوب و تاثیرگذاری است. اگر خسته یا تنها هستید، غیر از استفاده از اینترنت راه‌های دیگری را برای پر کردن آن امتحان کنید؛ مانند بیرون رفتن با یک همکار، ثبت نام در یک کلاس یا دعوت کردن دوستانتان.

از خودتان بپرسید «زمانی که از اینترنت استفاده می‌کنم، چه چیزی را از دست می‌دهم؟» نام این فعالیت‌ها را بنویسید و ساعات استفاده از اینترنت را کم کنید تا به انجام آنها برسید.

اینترنت و دنیای مجازی ارتباط شما را با دنیای واقعی کمتر می‌کند اما شما برای از بین بردن این عارضه، باید با جهان واقعی در ارتباط باشید. مثلاً به کتابفروشی، موزه و تئاتر بروید و بیشتر در جمع مردم باشید. در نهایت اینکه از اینترنت به عنوان ابزاری برای رسیدن به هدف استفاده کنید. در نظر داشته باشید با چه هدفی کامپیوتر را روشن کرده و وارد اینترنت شده‌اید و بعد از اتمام جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز، آن را رها کنید و سراغ فعالیت‌های دیگر بروید.

بیشتری را در اینترنت نسبت به آنچه در ابتدا برنامه ریزی کردید، گذرانده‌اید؟ آیا از اینکه زمانی که در اینترنت هستید کسی برای شما مزاحمتی ایجاد کند عصبانی می‌شوید؟

ایجاد مشکل در انجام دادن کامل تکالیف

مبارزه با اعتیاد به تکنولوژی

منی به اینترنت معتادم!



مدرسه، کارهای خانه یا پرورنده‌های کاری: ممکن است شب‌ها تا دیر وقت بیدار بمانید چون وقت نکرده‌اید در طول روز در زمان تعیین شده کاری را که باید انجام می‌دادید، تکمیل کنید و علت آن هم صرفاً مشغول بودن در اینترنت بوده.

جدایی از دوستان و خانواده: آیا زندگی اجتماعی برای شما عذاب آورنده چون باعث اختلال در استفاده شما از اینترنت و کامپیوتر می‌شود؟ آیا دوستان و خانواده خود را نادیده می‌گیرید؟ آیا تمایل دارید کسی در زندگی واقعی شما نباشد تا از احساس شما نسبت به دوستان مجازیتان با خبر شود؟

نسبت به استفاده بیش از حد از اینترنت احساس گناه می‌کنید: آیا از اینکه همسر یا والدینتان مرتب به شما به خاطر استفاده طولانی از اینترنت و کامپیوتر غر می‌زنند، خسته‌اید؟ آیا در مورد اینکه چه میزان از وقت خود را در اینترنت می‌گذرانید به خانواده یا رئیس خود دروغ می‌گویید؟

زمانی که در حال انجام فعالیت‌های اینترنتی هستید، احساس سرخوشی می‌کنید: آیا از اینترنت به عنوان مفری برای احساس افسردگی، غم یا هیجان استفاده می‌کنید؟ آیا تا به حال تلاش کرده‌اید زمان استفاده از اینترنت را محدود کنید اما موفق نشده باشید؟

این‌ها نشانه‌های روحی و روانی اعتیاد به اینترنت است اما این اعتیاد علائم جسمی هم دارد. نشانه‌هایی

ندارید. اما گذراندن زمان‌های طولانی در اینترنت وقتی می‌تواند به مشکل تبدیل شود که شما را از توجه به زمان غافل کرده، باعث شود شما ارتباطات واقعی خود را نادیده گرفته یا حتی فراموش کنید و کار یا مدرسه و سایر مسایل مهم زندگی را بی‌اهمیت

تلقی کنید.

هر چند زمان‌هایی که در اینترنت سپری می‌شوند می‌توانند جزء زمان‌های مفید محسوب شود، اما وابستگی به آن می‌تواند در زندگی روزانه، شغل و ارتباطات اختلال ایجاد کند.

وقتی که می‌دانید استفاده بیش از حد و بدون دلیل از اینترنت چه عواقب منفی دارد و باز هم به این کار ادامه دهید، باید به فکر ایجاد یک تحول و تعادل جدید در زندگی خود باشید.

چطور بفهمیم به اینترنت معتادیم؟

اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر جنبه‌های متفاوتی دارد؛ اعتیاد به ارتباطات مجازی یعنی اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی، گفت و گوهای آنلاین (چت) و ارتباطات تصویری مجازی، وابستگی شبکه‌ای مانند وابستگی به بازی‌های آنلاین، تجارت و خریدهای اینترنتی، حجم زیاد اطلاعات که رد واقع وابستگی به جستجوی اطلاعات در اینترنت است و منجر به کاهش بهره‌وری و ارتباطات واقعی کمتر با دوستان و خانواده می‌شود.

اما چطور بفهمیم خودمان یا دیگران به اینترنت و کامپیوتر معتاد شده‌اند؟ اگر این نشانه‌ها را دیدید، می‌توانید تقریباً مطمئن شوید و تلاش کنید برای درمان:

عدم توجه به گذر زمان: آیا وقتی به ساعت خود نگاه می‌کنید متوجه می‌شوید زمان بسیار

• یگانه خدماتی

اعتیاد و مشکلات آن یکی از مشکلاتی است که خانواده‌ها را درگیر کرده است. به خصوص خانواده‌هایی که فرزند جوان یا نوجوان دارند. اما در کنار اعتیادهای شناخته شده و معمول، یک اعتیاد دیگر هم به دامنه نگرانی‌های خانواده‌ها افزوده است؛ اعتیاد به اینترنت.

یک بلای دیگر از تکنولوژی که نه می‌توان دور استفاده از آن را خط کشید و نه می‌شود منکر مشکلات و خطر آتش شد.

بر اساس تحقیقات کارشناسان، تعداد زیادی از مردم جهان و به خصوص جوانان گرفتار اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر شده‌اند. اعتیادی که دست کمی از آن بلای خانمان سوز ندارد!

وقتی اینترنت همه دنیای شما می‌شود

اعتیاد به اینترنت پدیده‌ای است که هنوز هم کمی ناشناخته است اما نگاهی به جوان‌هایی که بیشتر اوقات روز سرشان را خم کرده‌اند روی لپ‌تاپ یا تبلت و مشغول گشت و گذار در اینترنت و گفت و گو با دوستان اینترنتی‌شان هستند و تعامل و ارتباط کمتری با خانواده دارند، نشان می‌دهد که اعتیاد به اینترنت عنوانی غلو شده نیست و باید در موردش احساس خطر کرد.

بر اساس نتایج یک پژوهش میدانی، ۲۵ درصد از جوانان ایرانی اعتیاد به اینترنت دارند و بعد از پاساژ گردی، وب گردی یکی از سرگرمی‌ها و ابزار گذران اوقات فراغت جوانان ایرانی شده است.

میانگین سنی جوانانی که به استفاده از این تکنولوژی اعتیاد دارند، بین ۱۶ تا ۲۵ سال است و آنها هر روز بیشتر از ۲/۵ ساعت از وقت خود در فضای مجازی سپری می‌کنند. ۹۰ درصد از این جوانان هم هدف خود را از حضور در فضای مجازی ورود به شبکه‌های اجتماعی اعلام کردند و آمار بالای کاربران ایرانی شبکه‌های اجتماعی مثل فیس‌بوک و توییتر هم این را تایید می‌کند.

واقعیت این است که نمی‌شود در دنیای امروز بدون اینترنت بود و راحت زندگی کرد. حتی برنامه‌های دولت‌ها برای الکترونیکی کردن خدمات مختلف که هدفش کاهش سفرهای درون شهری، آلودگی هوا و ترافیک است، نشان می‌دهد این پدیده تا چه حدی در زندگی ما جا باز کرده و مهم شده است.

در واقع استفاده زیاد از اینترنت همیشه هم نشانه اعتیاد نیست. مثلاً گاهی نیاز دارید برای کار خود به میزان زیادی از اینترنت استفاده کنید یا حتی مجبورید برای ارتباط با دوستان و خانواده خود که در مکان‌هایی بسیار دورتر از شما زندگی می‌کنند، مرتب از سایت‌های شبکه اجتماعی استفاده کنید. این در واقع اجتناب ناپذیر است و شما چاره دیگری

... پیشنهاد

آسمان زرد کم عمق

سینماهای کشور این روزها میزبان یک فیلم جدید هستند. فیلم آسمان زرد کم عمق ساخته «بهرام توکلی» که توانست سیمرغ بلورین بهترین فیلم آسیایی سی و یکمین جشنواره فیلم فجر را از آن خود کند.



آسمان زرد کم عمق داستان زوج جوانی است که در مدتی کوتاه لحظات زندگی گذشته‌اشان را مرور می‌کنند و این مرور خاطرات، زندگی حالشان را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

این فیلم یک فیلم روانشناختی با پیچیدگی داستانی زیاد و قابل توجه است که تمام حواس تماشاگر را برای دریافت کامل داستان فیلم و حل کردن معمایی که وجود دارد جلب می‌کند.

نویسنده فیلمنامه بهرام توکلی و تهیه‌کننده آن سعید ملک‌ان است. در آسمان زرد کم عمق ترانه علیدوستی، صابر ابر، سحر دولتشاهی، سعید چنگیزیان، حمید رضا آذرنگ بازی می‌کنند. بهرام توکلی قبل از این فیلم، کارگردانی فیلم‌های سینمایی «پابره‌نه تا بهشت»، «پرسه در مه» و «اینجا بدون من» را در کارنامه خود داشته است.

... تگاشی

بی سرزمین‌تر از باد



تماشاخانه ایرانشهر این روزها میزبان نمایش بی سرزمین‌تر از باد است که هر شب ساعت ۲۰:۳۰ در سالن استاد سمندریان به روی صحنه می‌رود. این نمایش حماسی تاریخی بر اساس نمایشنامه‌ای از حسن باستانی و به کارگردانی خود او ساخته شده و در آن بازیگرانی مثل محمد ساربان، ناصر عاشوری، حسین بختیاری، فاطمه سرلک، محسن علی محمدی، مهدی رحیمی و حسن دوشا به ایفای نقش می‌پردازند.

بی سرزمین‌تر از باد، داستانی از اواخر دوره ساسانی را روایت می‌کند. وقتی اعراب به ایران حمله کرده‌اند و یزدگرد سوم شرایط اعراب را نمی‌پذیرد و در جنگ مغلوب شده و ایرانیان شکست می‌خورند. سلسله ساسانیان سقوط می‌کند، دختر یزدگرد و گیو سردار ایرانی به اسارت اعراب در می‌آیند. سلمان فارسی مداخله‌ای می‌کند و در گذری تاریخی مسلم ابن عقیل در راه کوفه با گیو برخورد می‌کند و داستان با تصویر ظهر روز واقعه و گریز دختر یزدگرد به سوی ایران پایان می‌یابد.

پیشنهاد هفته

• آرزو رستم زاد

آخرین ماه پاییز هم از راه رسید و حالا باید کم کم خودتان را برای روزهای سرد زمستانی و روزهای کوتاه‌تر آماده کنید. اگر هنوز برای بهره‌بردن از روزهای پاییزی تان فکر نکرده‌اید، هر چه زودتر دست به کار شوید و برای اوقات فراغت خود و خانواده تان برنامه‌ای بچینید. خواندن این پیشنهادها هم می‌تواند راه‌های ساده و کم هزینه‌ای برای پر کردن این اوقات به شما نشان دهد.

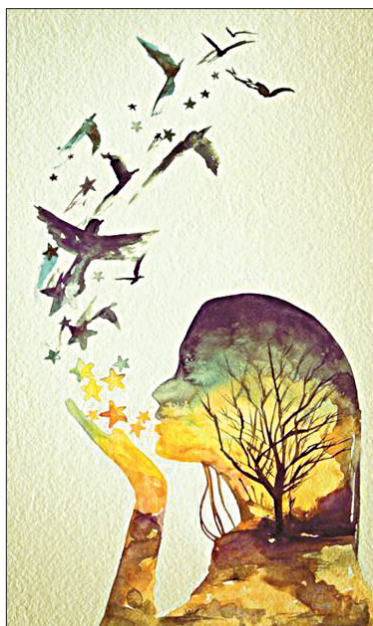
از روستا که خارج شدیم گفت: «دیگر قایم باشک بازی تمام شد. یک ماه پیش همه چیز را برایش گفتم.» پرسیدم: «چی چیزی را؟ به کی گفتی؟» بابا شروع کرد به تعریف کردن این که توی شهر خانه و زندگی و همسری دارد. مریم خانمی نامی. فرشته است. گفت که همسرش از وجود من روحش هم خبر نداشته. توی دلم آشوب به پا شده بود. من هم از وجود او روحم هم خبر نداشتم. نمی دانم چرا تا به حال به این فکر نکرده بودم که من یکی یک دانه دخترش هستم، می تواند به جز من فرزند پسر دیگری داشته باشد و همسری و...

همین طور که به شهر نزدیک می شدیم، من تک تک سوال هایم را پاسخ می گرفتم. این که سال ها بچه دار نشده اند. اینکه عاشق بچه بوده. و اینکه حالا که برای خودت خانمی شده ای می توانم سرم بالا بگیرم و بگویم این سارا خانم من است. اینکه الان هم داریم پیش همین مریم خانم می رویم. قرار است با او و بابا با هم زندگی کنیم. سرم گیج می رود. به شیشه ی پنجره می زنم و بسا با نکه می دارد. چند باری عق می زنم. پیاده می شود و پشتم را آرام مالش می دهد. از صندوق عقب آب می آورد و خودش صورتم را می شوید. دست هایش یخ کرده است. پیشانی اش خیس عرق است. صدای پدرم که از تسوی حال می آید مرا به خودم می آورد: «خانم خوشگله اون بر که هایی که قرار بود بریم نظام مهندسی کجا گذاشتی؟» مریم خانم جایش را می گوید و دنباله ی حرفش را می گیرد: «من هم مهندسی عمران خوندم. بابا بات هم دانشکده ای بودیم. بعد از ازدواج هم همکار. اما وقتی فهمیدم که بچه دار نمی شم و هر چی که به پدرت اصرار کردم به بچه رو بیاریم بزرگ کنیم قبول نکرد، رفتم دوره ی تربیت معلم دیدم. هر روز دلم به بزرگ شدن بچه های مردم خوش بود.» بغض کرده است. دوباره برایم چای می ریزد. این بار فتیجان را بلند می کنم و بومی کشم. بوی هل را تشخیص می دهم و مزه ی گل محمدی را، عطر سیب هم می دهد. بابا راست می گفت؛ چای نیست، معجون است. «وقتی بهم گفت، نشستم های های گریه کردم. فکر کرد قهر می کنم، دعوا راه می اندازم، تو را راه نمی دهم. اما بی انصاف به این فکر نکرد که من گریه ام برای این که چرا این همه سال تو را گذاشت پیش غریبه ها؟ مادرت که رفت می آورد خودم بزرگ می کردم. این قایم موشک بازی برای چی بود؟»

شهرستان را بزرگ و گسترده کرده اند. سر ظهر هم که می شود شوق کلاس رابه خانه می برند و غذاهای حاضری و سردستی رابه طعم روایت و چاشنی قصه، لذت بخش می کنند برای همین است که اسم کارگاه داستان نویسی اشان را گذاشته اند: «امروز شنبه است بجای ناهار داستان داریم»

رودابه کمالی

دختر من باید درس بخواند. بابا آن دفعه کمی هم بداخلاق بود. نتوانستم از او بپرسم اگر باید درس بخوانم چرا مرا به شهر نمی برد؟ چرا مرا پیش خودش نمی برد. بقیه ی روزها کجاست؟ چرا مادرم طلاق گرفته و رفته؟ اصلا چرا یک آقای مهندس شهری آمده از توی روستا زن گرفته و حالا باید دخترش توی روستا پیش خانواده ای غریبه، بزرگ شود و خودش توی شهر باشد. چرا دختری که به او می گوید من بگرم دور سر دختر یکی یک دونه ام باید چشمش سیاه شود به جاده که شاید هفته ای یک بار پدرش بیاید و او را ببیند. اما ترسیدم که این سوال ها را بپرسم. ترسیدم که رنجیده شود، برود و دیگر هرگز برنگردد. همین هفته ای یک صبح تا شب برای من جشن مفصلی بود. بابای کت و شلوار توی روستا چرخیدن. با ماشین زیبایش گشت زدن و پز دادن به همه ی بچه ها. اما امان از زن های روستا. هر وقت من را بابا می بینند، سر در گوش هم می کنند و دوباره پیچ پچ هایشان شروع می شود. یکی شان که همیشه زبان تیزی دارد یک وقتی به بابا گفت: «آقا مهندس، روستا رو قابل نمی دونی که بیشتر بومنی؟ یا سرت تو شهر به به آخر دیگه بنده؟» بابا سرخ شد. از عصبانی شدن بابا فهمیدم که او حرف بدی زده است. اما بابا سکوت کرد. می گفت به حرف های انها محل ندهم. همیشه هم ته دلم را محکم می کرد که درس را خوب بخوانم تا بتوانم دانشگاه خوبی بروم. از همان موقع فکر می کردم اگر دانشگاه خوبی بروم می توانم بیشتر با بابا باشم و من خوب درس خواندم. اما برای دانشگاه رفتن اول باید دبیرستان می رفتم و روستا دبیرستان نداشت. پدرم که دنبالم آمد، با ماشین من را دور تا دور روستا چرخاند، شاید برای این که یک دل سیر خداحافظی کنم. من به شهر می رفتم تا در دبیرستان ثبت نام کنم و این خداحافظی یعنی دیگر قرار نیست به اینجا برگردم. نمی خواستم بپرسم که قرار است کجا بروم و کجا ساکن شوم به اندازه ی کافی هیجان داشتم. اینقدر که یکی دوباره پریدم و بابا را بغل کردم و به شیوه ی خودش سرش را که تا نیمه موهایش خلوت بود، بوسیدم. بابا هم خیلی خوشش آمد.



می خورد. اوایل فکر نمی کردم که این پیچ هادر مورد من باشد. اما مگر چند تا بچه توی روستا وجود داشت که پیش سمیه بزرگ شود. پس آن بچه ای که از زن دوم پدرش بوده، منم. همان بچه ای که مادر روستایی اش شوهر شهری می کند. شوهره او را به شهر می برد و زن جوان هوایی می شود. نمی دانم هوایی می شود یعنی چه. اما از لحن صحبت زن ها می توان فهمید که چیز خوبی نیست. اما هر چه که هست باعث می شود دختر نوزده بیست ساله ی روستایی که آب و هوای شهر بهش خورده از شوهرش طلاق بگیرد و بچه اش را رها کند و برود. به این جای ماجرا که می رسد حس می کنم که همه ی نگاه ها به طرف من حمله می کند. کسی آرام می کشد. دیگری می گوید: «کی باورش می شد، خدیجه همچنین عاقبتی پیدا کنه.» برای اولین بار است که نام خدیجه را می شنوم. باید نام مادرم باشد. پدرم شناسنامه ام را به من نمی دهد. حتما توی شناسنامه نام مادرم را نوشته اند. پیچ پیچ زن های شالیکار تمامی ندارد. سرم گیج می رود. بالا می آورم. و توی گل ها می افتم. پدرم که آمد دعوی مفصلی را انداخت که

دریک شهرستان کوچک چند نفر خانم که بیشترشان مادرند یک هفته در میان روزهای شنبه دور هم جمع می شوند، داستان می نویسند و درباره ی داستانها و کتابهایی که خوانده اند حرف می زنند در حالی که دلشان شور می زند ناهار چه کنند، بچه ها از مدرسه نیاند و پشت در نمانند و.. با این همه از دور هم بودن و خواندن و نوشتن شان لذت می برند و با این تجربه، فضای کوچک

از حالا تا همیشه

● زهرا حنیفه

● قسمت دوم

به دیروز فکر می کنم که پدر برای بار دوم مرا به شهر آورد. اما نه مثل دفعه ی اول که فقط برای گردش آمده بودیم. راهنمایی را تمام کرده بودم و توی روستایمان دبیرستان نبود. پدر با آخر که آمده بود گفته بود که می آید دنبالم. همه ی وسایل هایم را جمع کرده بودم. پدر که آمد با خانواده ی مش رجب بت کن تصفیه حساب کرد. خانواده ای که از پنج سالگی بزرگم کرده بودند. مش رجب و سمیه هم بچه دار نمی شدند، اما هرگز من را فرزند خودشان ندانستند. یادم می آید که با همه ی بچه گی ام خیلی زود فهمیدم که بچه ی آن ها نیستم. با من بد رفتاری نمی کردند. اما وقتی پدرم هفته ای نمی آمد و یا کمی دیر تر آمد، اگر مستمری ماهیانه ای که بعد ها فهمیدم در ازای نگهداری من می گیرند دیر می شد، دیگر مهربان نبودند. مثل این که مش رجب هم از پدرم توی شهر نشانی داشت. چون یک بار که ننه عصمت مریض بود، پیش پدرم توی شهر آمده بود و مثل این که پدرم برای دوا درمان کمکشان کرده بود. از طرفی یک بار که پدرم دو هفته دیر کرد مجبورم کردند همپای زن ها برای کار در شالی بروم. شاید می ترسیدند پدرم مرا نزد آن ها رها کند، می توانست به راحتی آدرسش را عوض کند و دیگر برنگردد. خودم باید خرجم را در می آوردم. آن روزها توی شالیزار هر بار که خم و راست می شدم قلبم می خواست توی دهانم بیاید. نه این که از پس کار بر نیایم. برای این که هر دفعه گوشم به پیچ پیچ زن های کارگر گره

کتابخانه

عاشقانه مارها

مجموعه داستان «عاشقانه مارها» نوشته غلامرضا رضایی به تازگی توسط انتشارات هیلا منتشر شده است. کتابی ۸۷ صفحه ای به قیمت ۴ هزار تومان که شش داستان با نام های «عقرب ها چه



می خورند؟»، «عاشقانه مارها»، «یک شب بارانی»، «نهد و یازده»، «بعد از سال ها» و «عکس» دارد. در پشت جلد این کتاب آمده است: «گرفتم کنار و کشیدم شانه جاده. نگاه کردم، دو تا مار دیدم. انگار ایستاده بودند روی دماهاشان. چشم در چشم، نزدیک هم، سرهاشان را تکان می دادند. بعد یواش یواش آمدند پایین. روی جاده مثل مهر گیه پیچ خوردند به هم. رقص رقصان خودشان را کشیدند بالا. خیلی نگاهشان کردم، فکر کردم خواب می بینم. راستش تا قبل از این هیچ ندیده بودم این ها هم مثل آدم برقصند. دیده بودم فصل بهار گو سفندها با ناز و تبختر راه می روند و دنبه هاشان را تکان می دهند یا اسب ها سرمستی می کنند، اما این یکی را ندیده بودم. ماشین را راندم طرف شان.»

موزه

موزه روشنایی

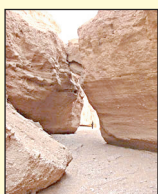
عمارت قصر آئینه در شهر یزد، خیابان آیت الله کاشانی، قرار دارد و به موزه آئینه و روشنایی معروف است.



در این موزه اشیاء روشنایی پی سوز و شمع سوز را می بینید. لوازم روشنایی نفت سوز، گاز سوز، برقی و مجموعه آئینه ها هم نگهداری می شوند و شما می توانید ۱۲۴ نمونه از قدیمی ترین آئینه ها و لوازم روشنایی را از دوران ساسانی تا امروز ببینید. اما عمارت این مجموعه در سال ۱۳۲۰ به عنوان مهمانسرای خصوصی ساخته شده و در سال ۷۷ به موزه تبدیل شد. سبک معماری این بنا سستی - اروپایی است و تماشای اتاق های رو به استخر، نشیمن بهاری، شاه نشین و حوضخانه زیبای آن لطف زیادی دارد. تزئینات اتاق ها شامل گچبری و نقاشی روی دیوار و آئینه کاری است و در و پنجره های چوبی و مشبک بنا با شیشه های رنگی می توانند حسایی سرگرم تان کنند.

گنجینه نگار

کال جنی



حدود ۳۰ کیلومتر که از طبس به سوی بشرویه برانید به یک سرزمین زیبا، اسرارآمیز و خنک و پرآب می رسید که از دوران ساسانیان تا به حال در دل پهنه ای داغ و تپدار گسترده شده است.

دره کال جنی که طی سده های متمادی سیلاب های منطقه خراسان جنوبی آن را تراشیده اند. بومیان قدیمی کال جنی را دره جن ها نامیده اند و آن را خوف انگیز و محل زندگی ارواح و جن ها می دانستند. برای رسیدن به کف دره باید به منطقه آشنا باشید. دره دارای دیوارهای بلند و پرشیب است که وارد شدن به آن می تواند خطرناک باشد. وجود تونل ها و خانه هایی به نام خانه گبرها در دل دیواره ها که برای سکنای زرتشتیان زمان خود ساخته شده است از دیگر جذابیت های این دره است. در مسیر این حفره ها تونل هایی دیده می شد که احتمالا راه های ارتباطی آنها با هم بوده است.

...دشمنای شیرینی

شیرینی کره‌ای

شیرینی کره‌ای یک شیرینی خوش طعم، معطر و نوستالژیک است که پخت آن در خانه می‌تواند عصرانه‌های شما را دلپذیرتر کند. شیرینی کره‌ای را با رویه شکلاتی و چای داغ و تازه میل کنید.

● مواد لازم:

کره	۱ پیمانه
شکر	۱ پیمانه
زرده تخم مرغ	۲ عدد
آرد	۲ پیمانه
نمک	۱ قاشق چای خوری
شکلات	۱۰۰ گرم
خلال پسته	به میزان دلخواه

● طرز تهیه:

فر را از قبل روی حرارت ۱۸۰ درجه سانتی گراد گرم کنید و مشغول به آماده کردن شیرینی‌ها شوید. کره و زرده تخم مرغ را در دمای بیرون قرار دهید. روی سینی فر کاغذ مخصوص پخت شیرینی پهن کنید و در یک



کاسه بزرگ، کره و شکر را ریخته و تا زمانی که نرم و خامه‌ای شوند آن‌ها را با همزن بزنید. تخم مرغ‌ها را یکی یکی به مخلوط اضافه کرده و خوب هم بزنید. آرد و نمک را به مخلوط اضافه کرده و آن‌ها را خوب با هم مخلوط کنید. حالا خمیر یکدستی به دست می‌آید که باید از آن به اندازه یک توپ کوچک بردارید و روی سطحی آردپاشی شده به آرامی بغلتانید. سپس آن را پهن کرده و با قالب دلخواه برش بزنید. شیرینی‌ها را روی سینی بگذارید و با فاصله ۵ سانتی متر از هم بچینید. سینی را در طبقه وسط فر حرارت دهید تا وقتی که لبه‌های شیرینی طلایی شود. تقریباً ۱۲ تا ۱۵ دقیقه زمان نیاز است. حالا فر را خاموش کرده و بگذارید شیرینی‌ها روی همان ورقه شیرینی در جای خود خنک شوند. شکلات تخته‌ای را در کاسه‌ای ریخته و روی بخار آب، بدون تماس با آب جوش آن را آب کنید و روی شیرینی‌ها بریزید و با پودر یا خلال پسته تزیین کنید.

...آشپزی خانه و زیبایی

ناگت سبزیجات

شاید عاشق غذاهای سرخ کردنی باشید اما میانه تان چندان با گوشت خوب نباشد. ایرادی ندارد. ما به شما یک کنار غذای سرخ کردنی اما کاملاً گیاهی آموزش می‌دهیم که می‌تواند جای کوکو و کتلت را برایتان بگیرد.

● مواد لازم:

پودر سوخاری	نصف پیمانه
نمک	یک چهارم قاشق چای خوری
سیب زمینی	۲ عدد بزرگ
اسفناج پخته	یک چهارم پیمانه
پنیر پارمزان	نصف پیمانه
هویج پخته	۲ عدد
فلفل سیاه	به مقدار لازم
روغن	به میزان لازم

● طرز تهیه:



سیب زمینی، اسفناج و هویج را بپزید و پوره کنید. نمک و فلفل را به آن اضافه کرده و اجازه دهید سرد شوند. سپس پنیر پارمزان را به آن اضافه کرده و خوب ورز دهید. در سینی فر، یک فویل آلومینیومی پهن کرده و روی

آن را با اسپری روغن یا قلم موی آشپزی چرب کنید. فر را روی حرارت ۲۰۰ درجه سانتی گراد گرم کنید. حالا به اندازه یک گردوی کوچک از مواد ناگت برداشته، آن را در پودر سوخاری بغلتانید و روی فویل بگذارید. وقتی همه مواد را به همین شکل آماده کردید، ناگت‌ها را در فر بگذارید و به مدت ۱۰ دقیقه حرارت دهید تا وقتی که پودر سوخاری تغییر رنگ دهد. این ناگت‌ها را می‌توانید در روغن هم سرخ کنید. در این صورت، بهتر است قبل از پودر زدن به ناگت‌ها، آن‌ها را در تخم مرغ زده شده بغلتانید و سپس در پودر سوخاری بغلتانید.



turmericaffron.com



● نکته: با هر ماهی‌ای می‌توان این غذا را پخت اما ماهی سنگسر، صبور و سفید جزو بهترین‌ها هستند. اگر مایلید از سبزیجات بیشتری استفاده کنید، می‌توانید سبزی‌های معطری مثل جعفری و مرزه را به مواد اضافه کنید. به جای تمبرهندی می‌توان از آب لیمو یا آب نارنج نیز استفاده کرد. ادویه مناسب این غذا، کاری است. اما شمالی‌ها به جای ادویه از دانه انار و گردو و زعفران و سبزیجات معطر استفاده می‌کنند. ماهی شکم پر بهتر است با برنج ساده سرو شود و نه سبزی پلو.

تمبرهندی را به آن اضافه کنید و بعد از آن که آب تبخیر شد، شعله گاز را خاموش کنید. این مواد را داخل شکم ماهی ریخته و آن را با نخ یا خلال دندان ببندید. در یک ظرف مقداری آرد و زرد چوبه بریزید و ماهی را در آن بغلتانید تا کاملاً از آرد پوشیده شود. حالا ماهی را در تابه سرخ و سوخاری کنید. می‌توانید ماهی را بدون آردپاشی کردن، در فویل پیچیده و به مدت ۴۵ دقیقه تا یک ساعت در فر با دمای ۲۰۰ تا ۲۲۰ درجه سانتی گراد بپزید. در پایان پخت نصف استکان آب نارنج روی ماهی بریزید و آن را سرو کنید.

برای پختن سبزی اول آب را جوش بیاورید و بعد سبزی را بریزید و فقط آنقدر بپزید تا له نشود. هر قدر ممکن است در سبزی‌ها آب کمتری بریزید.

اگر از سبزی یخ زده استفاده می‌کنید هرگز آن را مستقیماً در آب جوش نگذارید.

سبزیجات و آب را چطور ضد عفونی کنیم؟

۱- سبزی و میوه را ابتدا پاک کرده و با آب سالم بشوید تا گل و لای آن از بین برود. ۲- به اندازه کافی آب در ظرفی تمیز ریخته، به ازای هر لیتر آب ۳ تا ۵ قطره مایع ظرفشویی اضافه کنید و خوب بهم بزنید تا کف کند. بعد سبزی پاک شده و یا میوه را به مدت ۵ دقیقه در محلول آب و کف قرار دهید و بعد از آن با آب سالم آبکشی کنید. با این کار تخم انگل‌ها و باقیمانده مایع ظرفشویی از آن جدا می‌شود.

۳- برای ضد عفونی و از بین بردن میکروب‌ها، نصف قاشق چای خوری پودر پرکلرین ۷۰ درصد را در ۳ تا ۵ لیتر آب در ظرف بریزید و بهم بزنید تا حل شود. بعد سبزی و میوه شسته شده را به مدت ۵ دقیقه در این محلول قرار دهید و دوباره سبزی و میوه ضد عفونی شده را با آب سالم آبکشی کنید تا باقیمانده کلر از آن جدا شود.

۴- برای ضد عفونی کردن آب هم می‌توانید یک قاشق غذاخوری سرصاف (۱۵ گرم) پودر پرکلرین ۷۰ درصد را در یک لیتر آب حل کرده و خوب به هم بزنید تا کاملاً حل شود. این محلول را باید در بطری تیره و دور از نور و حرارت نگهداری کنید. اگر سه تا هفت قطره از این محلول را در یک لیتر آب بریزید و بهم بزنید، پس از گذشت نیم ساعت، آب سالم و آماده مصرف است. این محلول را برای یک ماه می‌توانید نگه دارید. آب آشامیدنی را هم باید چند دقیقه بجوشانید و بعد آن را مصرف کنید.

تخم مرغ زده شده و جود دارد، حتما همزن را از یک جهت بچرخانید و جهت را تغییر ندهید و هنگام مخلوط کردن سفیده زده شده با مواد اصلی غذا یا کیک خیلی آرام و مختصر و از یک جهت آنها را مخلوط کنید.

نگهداری سبزیجات

برای آنکه سبزیجات شما از جمله کاهو زرد و پلاسیده نشود، کف جایگاه مخصوص نگهداری سبزیجات را در یخچال با حوله کاغذی یا دستمال سفید بپوشانید. کاغذ رطوبت اضافی را جذب کرده و سبزیجات و میوه‌ها را برای مدت بیشتری تازه نگه می‌دارد یا چند قطعه اسفنج خشک در قسمت مخصوص سبزیجات قرار دهید. اسفنج خشک مانند کاغذ رطوبت را جذب می‌کند و از فاسد شدن میوه‌ها و سبزیجات برای مدتی جلوگیری می‌کند.

پختن سبزیجات

تا آنجا که ممکن است سبزیجات را با پوست بپزید یا تنوری کنید. در موقع طبخ غذا، از ظروف در دار استفاده کنید و در ظرف را همیشه بگذارید. سبزی و میوه را مدتی قبل از خوردن یا پختن خرد نکنید و آب میوه را نیز بلافاصله پس از گرفتن مصرف کنید.



...پیشگام سبزی آشپزی

ماهی شکم پر

ماهی شکم پر یک غذای خوش طعم و مجلسی است که می‌توان آن را با مواد میانی متفاوتی طبخ کرد. ماهی شکم پر هم در شمال و هم در جنوب کشور پخته می‌شود اما شیوه پخت آن با توجه به مواد در دسترس هر منطقه، متفاوت است.

● مواد لازم:

ماهی	۱ عدد
گشنیز	۲۵۰ گرم
پیاز	۱ عدد
سیر	۵ حبه
تمبرهندی	به میزان لازم
گردو	۱۰۰ گرم
نمک، فلفل، زرد چوبه	به میزان لازم
روغن	به میزان لازم

● طرز تهیه:

پولک‌های ماهی را بگیرید، باله‌های آن را جدا کنید و شکم ماهی را با یک چاقوی تیز بزرگ ببرید. محتویات شکم را کاملاً خالی کنید و ماهی را بشوید. حالا به ماهی کمی نمک بزنید و اجازه دهید نیم ساعت در یخچال بماند تا نمک جذب گوشت ماهی شود. تمبرهندی را با آب مخلوط کرده و خوب در آن حل کنید. سپس از صافی رد کنید و کنار بگذارید. حالا در یک ظرف، سیر و پیاز را رنده کنید، گردو را چرخ کرده و نمک و فلفل و زرد چوبه به آن اضافه کنید. گشنیز را خرد کرده و روی این مواد بریزید و همه را در روغن تفت دهید. در ظرف را ببندید و بعد از ۱۰ دقیقه، آب

...خانه‌های

راز و رمز خانه داری

در صورتی که اطمینان دارید برنج به اصطلاح کهنه است بهتر است آن را شب قبل شسته و با سنگ نمک خیس کنید تا آب بیشتری به خود جذب کند. در غیر این صورت می‌توانید ۴ تا ۵ ساعت قبل هم برنج را بشوید. در صورتی که نمک سنگی در اختیار ندارید، می‌توانید ۶-۷ قاشق سوپخوری نمک معمولی را در ظرف برنج خیس شده بریزید. بعد از آبکش کردن پاستاها، آن‌ها را زیر آب نگه‌دارید و شستشو ندهید. بلکه بلافاصله آن‌ها را در ظرف حاوی سس بریزید. شستن پاستاها باعث می‌شود نشاسته آن‌ها از بین برود و به خوبی با سس مخلوط نشوند.

پخت کیک

برای آنکه کیک یا کیک بستنی شما به راحتی از قالب جدا شود بهترین روش این است که پیش از ریختن کیک درون ظرف کف ظرفتان کمی شکر بپاشید.

برای تهیه یک کیک خوب اولاً باید آرد آن مرغوب باشد. آرد سفید، نرم و تازه تهیه کنید. آرد معروف به سه صفر از معروف‌ترین نوع آرد کیک است. آرد کیک را حتماً چند بار الک کنید تا هوا لابه‌لای آرد جریان پیدا کند و کیک به اندازه کافی پف کند و سبک شود.

فاصله انداختن بین مراحل پخت کیک و ماندن آن باعث خرابی کیک می‌شود.

با اضافه کردن هر نوع آبمیوه شیرین، از میزان شکر کیک کم کنید، زیرا شیرینی زیاد کیک باعث چسبندگی آن می‌شود.

موقع پختن کیک از باز کردن در فر خودداری کنید، چون در میزان زمان پخت اثر می‌گذارد و برای تست کیک بعد از مدت زمان لازم اقدام کنید.

در پخت کیک، نان یا هر غذایی که نیاز به

کلسترول خوب دوست بیماران ام اس



محققان متوجه شده اند نوعی پروتئین در کلسترول خوب وجود دارد که می تواند افراد را در برابر تأثیر ام اس حفظ کند. این محققان می گویند میزان این پروتئین که نام آن آپو ۱ است، در بیماران ام اس کمتر از افراد سالم است.

آپو ۱ جزء اصلی اج دی ال یا همان کلسترول خوب است و بدن را در برابر التهاب حفظ می کند. همانطور که می دانید التهاب در ام اس در اثر حمله سیستم ایمنی بدن به سلولهای مغز و نخاع و عصب چشمی رخ می دهد. هر چه بیماری ام اس شدیدتر باشد سطح آپو ۱ کمتر است. مثلاً در نوع پیش رونده ام اس نسبت به نوع دیگر که عود و بهبود علائم را به تنوع تجربه می کنند، این پروتئین کمتر است.

به همین علت متخصصان به مبتلایان ام اس توصیه می کنند با محدودیت مصرف چربی های بد، با افزایش چربی های خوب مانند روغن زیتون و دانه های روغنی (گردو و بادام و پسته)، با ورزش منظم و مصرف سبزیجات و غذاهای کم کالری به بالا بردن میزان اج دی ال کمک کرده و آپو ۱ را به حد نیاز برسانند.

آموزش تعادل، راهی نو برای پیشگیری از افتادن سالمندان



آسیب های ناشی از افتادن در سالمندان شایع بوده و علت اصلی درد و ناتوانی طولانی مدت است.

در ضمن این آسیب ها هزینه بالایی برای افراد و جامعه داشته و حتی ممکن است آنها را راهی بیمارستان و خانه های سالمندان کند. بنابراین راهی که بتواند خطر افتادن سالمندان را کم کند از اهمیت زیادی برخوردار است.

محققان برای کاهش احتمال افتادن و شکستگی ناشی از آن در سالمندان نوعی برنامه ورزشی طراحی کرده اند که بتواند به سالمندان کمک کند تا تعادل خود را حفظ کرده و کمتر دچار حادثه شوند.

بررسی ورزش های ۱۷ مطالعه قبلی هم نشان داده که بعضی از این انواع ورزش می تواند به افراد مسن کمک کند تا کمتر دچار شکستگی ناشی از افتادن شوند. به عنوان مثال تای چی، ورزشی که در ۲ مطالعه از آن استفاده شده بود، اغلب حرکاتش بر قدرت و حفظ تعادل در حرکت و تمرینهای کاربردی تأکید دارد.

محققان معتقدند این گونه ورزش ها می تواند از افتادن سالمندان جلوگیری کند.

دکتر مهشید چاچی

باغبانی و کار منزل دوست قلب شما



بالا هم انسان باید بیشتر ساعات روز را در حرکت و فعالیت سپری کند تا سالم بماند. تمیز کردن منزل، باغبانی، مراقبت از گل ها و پیاده روی برای اینکه خودتان را در سن بالا سرپا نگه دارید، روش های مناسبی هستند. متخصصان می گویند تمیز کردن منزل ۶ برابر نشستن انرژی می سوزاند. متخصصان توصیه می کنند افراد مسن برای اینکه خود را در منزل فعال نگه دارند می توانند از روش های زیر استفاده کنند.

- ۱) وقتی تلفنی صحبت می کنند راه بروند.
- ۲) وقتی تلویزیون تماشا می کنند درجا بزنند.
- دست کم در زمانی که تبلیغات بازرگانی بین برنامه ها پخش می شود!
- ۳) هر یک ساعت از جایتان بلند شوید و ۵ دقیقه نرمش کنید مثلاً زانو ها را خم و به جلو بلند کنید و یا در جا بپريد.
- ۴) هر چند ساعت یک طبقه از پله ها بالا بروید و برگردید.
- ۵) خانه را هر روز جارو بزنید.
- ۶) زمین و کف خانه را تی بکشید.

به سلامت آنها تا حد زیادی کمک می کند. بعضی افراد فکر می کنند باز نشستگی به معنای نشستن، استراحت و تماشای تلویزیون است در حالیکه این نوع زندگی بی تحرک نتایج نا جوری برای افراد به بار می آورد. متخصصان معتقدند حتی در سنین

اگر به دنبال سلامتی هستید و امکانات ورزشی چندانی در دسترس ندارید نگران نباشید، محققان اعلام کرده اند، کار منزل و باغبانی و کلا تمام پروژه های خود کار مانند رنگ زدن دیوار ها، می تواند به اندازه یک ورزش برای سلامت شما مفید بوده و به همان اندازه باعث کاهش احتمال حمله قلبی و سکته مغزی شود.

محققان سوئدی در بررسی خود نشان دادند تنها مشغول بودن به کار های روزانه منزل برای افراد بالای ۶۰ سال می تواند تا ۳۰ درصد موجب کاهش خطر بیماری های قلب و عروق و افزایش طول عمر آنها شود. متأسفانه با بالا رفتن سن به تدریج فعالیت و حرکت افراد کمتر می شود به طوری که وقتی به سن بالای ۶۰ سالگی می رسیم اغلب روزها هیچ نوع فعالیت حرکتی نداریم و بیشتر ساعات را یک جا می نشینیم. به همین علت است که دیابت و بیماری های قلبی در این سن بیشتر می شود. بدیهی است سر پا بودن و فعالیت روزانه برای این گروه سنی مانند ورزش منظم ارزشمند است و اگر چه جای آن را به طور کامل نمی گیرد اما

آموزش زبان، زوال عقل را به تاخیر می اندازد

تجربه و ذخیره شناختی فرد بیشتر باشد، شروع زوال عقل در زندگی او دیر تر اتفاق می افتد. یعنی تفکر و حافظه این افراد با وجود تخریب سلول های مغز به مدت طولانی به کار خود ادامه می دهند.

جالب اینجاست که دو زبانه بودن ربطی به تحصیلات ندارد و چه بسا افراد بی سواد عامی که به دو زبان مسلط هستند اگر چه هیچ دوره و

اگر به دنبال بهانه تازه ای برای یادگیری زبان جدیدی هستید، به این خبر توجه کنید. محققان دانشگاه ادینبورگ در اسکاتلند اعلام کرده اند صحبت کردن به دو زبان می تواند تخریب مغز در اثر زوال عقل را به تاخیر بیندازد.

آنها متوجه شدند افراد دو زبانه حدود ۴ سال دیر تر از افراد یک زبانه علائم ۳ تنوع از زوال عقل از جمله آلزایمر را بروز می دهند. این بررسی که در مجله نورولوژی منتشر شده نشان داده آموزش زبان دوم و صحبت کردن به آن زبان می تواند به تقویت ذخایر شناختی افراد کمک کرده و آنها را از شر زوال عقل تا مدتی طولانی حفظ کند. لازم است بدانید به توانایی مغز برای حفظ عملکرد طبیعی خود با وجود بیماری و آسیب، ذخیره شناختی می گویند.

متخصصان معتقدند این توانایی با آموزش، وضعیت شغلی برتر، همچنین شرکت در فعالیتهای شناختی بلند مرتبه مانند تفکر و اکنون دو زبانه بودن تحت تأثیر قرار می گیرد. هر چه



غذاهای آماده، دشمن کلیه

متوجه شدند کاهش وزن و اندازه دور شکم با کاهش مصرف فاسفر در رژیم غذایی می تواند میزان پروتئین دفع شده در ادرار یا همان آلبومین ادرار را کم کند.

با اجرای برنامه فوق شرکت کنندگان

اگر به فکر کوچک کردن شکمتان نیستید، دست کم به فکر کلیه هاتان باشید و کمتر از غذاهای آماده استفاده کنید. زیرا محققان اعلام کرده اند محدودیت غذاهای آماده علاوه بر کوچک کردن شکم می تواند خطر بیماری های کلیه را کم کند. زیرا این نوع غذاها حاوی مقادیری از ترکیبات فاسفر است که ممکن است در ایجاد بیماری های کلیه نقش داشته باشند.

این ترکیبات معمولاً برای طعم دادن و ماندگاری بیشتر به غذا اضافه می شوند. البته مقادیری از فسفر هم به طور طبیعی در پروتئین های حیوانی و گیاهی و لبنیات وجود دارد. اما متخصصان می گویند وقتی غذایی در بسته بندی ارائه می شود به طور قریب به یقین مقدار زیادی فسفر در آن هست. لازم است بدانید ۹۰ درصد فسفر مواد اضافه شده توسط بدن جذب می شود.

به همین علت است که توصیه می شود از خوردن غذاهای آماده و کنسروها تا حد امکان خودداری کنید. در این بررسی محققان با مطالعه بر ۵۰۰ فرد چاق یا دارای اضافه وزن



توانستند در عرض ۶ ماه به طور متوسط حدود ۴/۵ سانتی متر دور شکم خود را کم کرده و ۲۵ درصد میزان آلبومین ادرار را کم کنند. ضمناً محققان متوجه شدند با کم کردن ۳۱۴ میلی گرم دفع فسفر می توان ۱۱ درصد پروتئین ادرار را کم کرد.

برای محدود کردن فسفر مصرفی تان باید به برچسب های روی مواد غذایی توجه کنید. البته همیشه فسفر در لیست مواد موجود در بسته بندی ها آورده نمی شود. بنابراین بد نیست به لیست غذاهایی که منابع فسفر به حساب می آیند توجه کنید:

- غذاهای آماده و فرآوری شده مانند نوشابه های گازدار، سیاه، غلات و آب های طعم دار
- لبنیات مانند پنیر، شیر، خامه، بستنی و ماست
- پروتئین های حیوانی مانند گوشت های کنسرو شده و تن ماهی
- دانه های خشک شده مانند عدس، نخود، آجیل و دانه های روغنی مانند بادام زمینی و کره آن.



ترس: وقتی تلاش می کنید با این حقیقت و شرایط غیرارادی کنار بیایید دچار احساس ترس و اضطراب و پریشانی می شوید.

اندوه جسمانی: علائم اندوه جسمانی در بی خوابی، تغییراتی در اشتها، تهوع، استفراغ، سردرد و دردهای ناشناخته و بدون علت خود را نشان می دهد.

حمایت عاطفی طلب کنید: برای شما و همسر تان آسان نخواهد بود که همه جنبه های عاطفی نداشتن بچه را کنترل کنید و روی احساسات خودتان و یکدیگر تاثیر کافی و لازمی را داشته باشد. هر دوی شما فشار روحی زیادی تحمل می کنید و امکان ندارد بتوانید حمایت همه جانبه ای از یکدیگر داشته باشید در این شرایط کمک گرفتن از دیگران در تحمل و کنار آمدن با این شرایط بسیار مهم است.

– کمک از روان درمانی و مشاوره پزشکی: یک مشاور یا روان در مان خوب پیدا کنید. کسی که بتواند در بیان احساسات و ناراحتی هایتان با او راحت باشید.

– انجمن های حمایتی: در اینترنت می توانید گروه ها و انجمن هایی را پیدا کنید که دقیقاً مشکلات و بحران های شما را بازگو می کنند. ایجاد ارتباط با کسانی که تجربه هایی مثل مشکلات شما را از سر گذرانده در احساس آرامش برای شما و همسر تان مفید خواهند بود.

– باورهای دینی: اگر مذهبی هستید و در گروه ها و انجمن های مذهبی فعال هستید، با افرادی آشنا خواهید شد که با مشاوره مذهبی و با تکیه بر باورهای دینی تان احساسات بهتری در شما و همسر تان ایجاد خواهند کرد.

– کمک از خانواده و دوستان: بیان و ابراز احساسات با کسانی که می دانید شما را چقدر دوست دارند و نگرانان هستند یک راه مثبت و سالم برای کنار آمدن با این بحران است.

به دلایل بچه دار نشدن توجه کنید: کنار آمدن با این مساله که چرا بچه دار نمی شوید در شکل ادامه زندگی زناشویی تان موثر است.

– اگر شما بچه دوست هستید و همسر تان بچه نمی خواهد، تصمیم گیری برای نداشتن بچه تنش و استرس زیادی در رابطه زناشویی تان ایجاد می کند و شما حتماً با همسر تان درگیر خواهید شد و مدام انتقاد خواهید کرد. در این شرایط نیاز به بازسازی و ایجاد حس مشترک با یکدیگر برای کنار آمدن با زندگی بدون بچه خواهید داشت. برای ایجاد یک ارتباط سالم از مشاور و رفتار درمانگر کمک بگیرید.

– اگر ناباروری علت بچه دار نشدن شماست، نباید با احساس گناه نسبت به خودتان یا همسر تان رفتار کنید. به خودتان فرصت بدهید تا از نظر جسمی و عاطفی بازسازی شوید و سپس با کمک گرفتن از یک مشاور و روان درمانگر با این موضوع کنار بیایید. یادتان باشد که هر گز نمی توانید به تنهایی با اندوه، ترس و اضطراب زندگی بدون بچه کنار بیایید.



کنار آمدن با زندگی بدون بچه

همسر تان توجه کنید به ویژه اگر برای درمان تلاش می کنید. ممکن است بارها و بارها جواب آزمایش ها منفی باشد با این حال باز هم باید به سلامت روحی و جسمی تان توجه کنید. اگر می خواهید موفق شوید باید مقاوم باشید و بهتر عمل کنید.

– اندوه را بشناسید: پذیرش زندگی بدون فرزند، مثل هر تجربه غم انگیز دیگری سخت است. شما بارها بارها با سختی ها و از دست دادن ها در شکل های مختلفش رو به رو شده اید. درک و پذیرش اندوه و اینکه این احساس چه تظاهراتی دارد در مدیریت و کنترل آن تاثیر گذار است.

انتکار: شما یا همسر تان ممکن است زیر بار اتفاقی که افتاده نروید و اصلاً آن را باور نکنید. حقیقت را نپذیرید و تلاش های بی ثمری برای بچه دار شدن انجام بدهید.

نامیدی: دومین مرحله از اندوه ناامید و یاس است و با عوارض افسردگی همراه است. **ندامت:** در این مرحله مدام از خودتان می پرسید چرا این اتفاق افتاده است و خودتان را گناهکار و مقصر اصلی می دانید. پافشاری در این احساسات می تواند باعث اشتباهات جبران ناپذیری بشود.

خشم: احساس خشمی که در پس اندوه بچه دار نشدن احساس می کنید حتماً متوجه شخص یا چیزی نیست و می تواند محصول شرایطی باشد که در آن قرار دارید.

بگذرانید. سعی کنید دیدگاهتان را تغییر بدهید و به خاطرات ناخوشایند فکر نکنید. اگر ناباروری در شما و همسر تان قطعی است و هر دو به این نتیجه رسیده اید دیگر برای بچه دار شدن تلاش نکنید هر چیزی که مربوط به بچه است مثلاً لباس یا عروسکی که به امید بچه دار شدن خریده بودید را از زندگی تان خارج کنید.

– همه چیز را در چشم اندازی مثبت ببینید: هر کسی ممکن است در زندگی اش با شرایط ناخوasteای روبه رو شود. مرگ و بیماری و ناباروری فقط برای شما نیست. همین که یاد بگیرید شرایط دیگران را هم با دقت بیشتری ببینید کمتر احساس تنهایی می کنید. شاید در این مقایسه احساس کنید باز هم شما چیزهای بیشتری را از دست داده اید اما چه کسی می تواند تضمین کند احساس شما کاملاً درست است و یا شرایط زندگی شما همیشه همین طور باقی می ماند؟ چطور می توانید احساسات دیگران و خودتان را اندازه گیری کنید و به این نتیجه برسید شما در زندگی تان بیشتر باخته اید؟ فقط تا این اندازه حق دارید در این مقایسه پیش بروید که همه انسان ها تجربه هایی مشترک از کمبودها، ضعف ها و از دست دادن ها دارند.

– به سلامتی خود و همسر تان اهمیت بدهید: احساس افسردگی و ناامیدی در این شرایط کاملاً طبیعی است و بی توجهی به سلامت جسمی اوضاع را بدتر خواهد کرد. به خواب و تغذیه خودتان و

• ریحانه دوستدار

دلایل زیادی وجود دارد که زن و شوهری نخواهند و یا نتوانند بچه دار شوند. آنها ممکن است اصلاً بچه دوست نداشته باشند یا فقط یکی از آنها تمایلی به داشتن بچه نداشته باشد، ناتوانی های بیولوژیکی در باروری ممکن است انگیزه بچه دار شدن را در زن یا مرد کم کنند. اما در شرایط غیر ارادی، وقتی شما داشتن بچه را دوست دارید، ناباروری و ایجاد شرایطی که باید چندین سال برای درمان تلاش کنید احساس اندوه، ناتوانی و دلهره تجربه های اجتناب ناپذیری برایتان خواهند بود. با این حال شما می توانید یاد بگیرید چطور با این شرایط کنار بیایید و زندگی بدون بچه را بپذیرید. در روند درمان ناباروری نباید ناامید شوید و حتی اگر ناباروری در شما یا همسر تان ثابت شده است باز هم نباید اجازه بدهید در غم و حسرت بچه بمانید هنوز هم راه هایی برای کنار آمدن با این موضوع وجود دارد. **احساسات تان را بیان کنید:** حتی اگر احساسات تان بسیار در هم تنیده و پیچیده هستند باز هم باید آنها را بشناسید و خودتان را درک کنید. یاد بگیرید آنها را بازگو کنید. روش ابراز احساسات بستگی به ویژگی های شخصی خودتان دارد. ممکن است گریه و زاری کنید، بیش از حد بختید، جیغ بزنید، آواز بخوانید، بنویسید، حرف بزنید و هر شیوه ای که روش شما در بیان احساسات تان است. اجازه ندهید این اندوه شما را از درون فروپاشد.

واقعیت را بپذیرید: اگر بچه دار نشدن یک حقیقت مسلم است باید با آن کنار بیایید. آنچه ضروری است واقع گرایی درباره شرایط زندگی است. اگر خودتان هم مطمئن هستید که نمی توانید بچه دار شوید باید آن را بپذیرید قبل از اینکه اوضاع و شرایط برایتان سخت تر شود. هم شما و هم همسر تان باید با این مساله کنار بیایید. معمولاً یکی از شما دونفر بیشتر تحت تاثیر ناباروری و بچه دار نشدن قرار می گیرد و حاضر به پذیرش این موقعیت نیست. شما و همسر تان نیاز دارید تا با حقیقت رو به رو شوید و آگاهانه و منطقی با آن برخورد کنید. این تمرین های کاربردی را هر روز در زندگی تان اجرا کنید:

– به جای اینکه روی «چه چیزی می توانست و چه چیزی باید اتفاق بیفتد» تمرکز کنید به اینکه «چه چیزی هست و چه چیزی می تواند باشد» فکر کنید. – زندگی بدون بچه را تصور کنید. برای زندگی دونفره شاد زناشویی برنامه ریزی کنید. پیش بینی کنید چه اتفاقات مثبت دیگری می تواند برای شما در کار و رابطه اتفاق بیفتد و برای به ثمر رسیدن هدف های مشترک و فردی تان تلاش کنید. سعی کنید برای هر کاری حتی اگر لازم است با تلاش و القا به خودتان، شاد باشید.

– تلاش کنید تا خاطرات تلخ و دردناک را فراموش کنید. اگر در روند درمان ناباروری قرار دارید ممکن است حتی شنیدن خبر بارداری دوست یا همکار تان شما را آزار بدهد و لحظات سختی را

توصیه های عاشقانه

راه و رسم کمک گرفتن

خیلی از خانم ها هستند که از کمک نکردن همسرشان در کارهای منزل گلاجه دارند. اما واقعیت این است که بعضی از مردها واقعاً مایلند به همسرشان کمک کنند اما نمی دانند چطور باید این کار را انجام دهند. اگر می خواهید همسر تان کمک حالتان باشد، باید روش این کار را به او یاد دهید و انجام کارهای مشترک را به یک کار محبت آمیز و پر شور تبدیل کنید. باید کمک خواستن خود را به زبان بیاورید. اگر از او نخواهید، ممکن است اصلاً نداند که به کمک نیاز دارید. قرار ی با او بگذارید و در مورد کارهای خانه با او حرف بزنید. دقت کنید که این قرار بهتر است بعد از یک روز مفرح باشد. فقط نباید یک دفعه ای یا بعد از یک مشاجره این بحث را پیش بکشید. به او نگویید فقط به همین صورت و سر یک ساعت مشخص است که می تواند آن کار را انجام دهد. برایش توضیح دهید که چطور آن کار را انجام دهد و کدام روش به نظر شما راحت تر است. اگر دقیقاً از روش شما استفاده نکرد، سروصدا نکنید. صبور باشید و اگر کاری که به او سپرده اید، به اشتباه انجام داد، خرده نگیرید. با این کار او قید کمک به شما را خواهد زد چون فکر می کند از امور خانه سر در نمی آورد. برای انجام هر کاری در خانه از هم تشکر کنید. قدرشناسی باعث همکاری های بیشتر می شود.



همسران و یافته ها

شیوع همسر آزاری در کشور

پدیده همسر آزاری در ایران شیوع بسیار بالایی دارد. این را به تازگی رئیس انستیتو روانپزشکی تهران اعلام کرده و از آمار ۲۰ درصدی آن خبر داده است. به همین دلیل، متولیان سلامت روان کشور تصمیم گرفته اند مدل کاهش همسر آزاری را در چهار استان ایلام، خوزستان، چهارمحال و بختیاری و گلستان اجرا کنند. مسئله عمده در همسر آزاری بد رفتاری با زن است، هر چند کتک خوردن شوهر نیز در بعضی موارد گزارش می شود. مردانی که همسر آزاری می کنند، تمایل دارند با خشم، عصبانیت، سوءظن، بدبینی و تنش بر امور مسلط شوند و قدرت نمایی کنند. به طور کلی، بررسی ها نشان می دهد که عوامل رفتاری، فرهنگی بین فردی و روانی در ایجاد پدیده همسر آزاری دخالت دارد. شوهران بد رفتار اغلب از خانواده هایی برآمده اند که رفتار خشن در آنها عادی بوده و شخص از دوران کودکی شاهد کتک خوردن زن های خانواده بوده و یا خود هدف آزار قرار گرفته است. همسر آزاری می تواند از خشونت کلامی، تحقیر و تمسخر، به حساب نیاوردن و در محرومیت (مالی، غذایی، جنسی، ارتباطی) قرار دادن تا ضرب و شتم، محدود کردن و مجروح کردن همسر را شامل شود. اما در مدلی که وزارت بهداشت قرار است اجرا کند، کاهش آسیب و بهداشت روان آموزش داده می شود. ارتقای سطح بهداشت و کنترل خشم از مواردی است که در این کلاس ها به افراد آموزش داده می شود.



امکان موفقیت کودک را زودتر فراهم می کنید. با توجه به اینکه این کودکان اعتماد به نفس پایینی دارند و مورد آزار قرار می گیرند مداخله و تلاش برای درمان ضروری تر است. رفتار درمانی و روان درمانی خیلی زود اعتماد به نفس از دست رفته و عقب ماندگی ها را جبران خواهند کرد.

تشخیص زود هنگام

در کودکی که ناتوانی در یادگیری دارد یکی یا چندین از این موارد دیده می شود:

– **نارسا خوانی:** یکی از بارزترین نشانه های ناتوانی یادگیری در کودکان نارسا خوانی است. کودک در خواندن و تشخیص حروف و جمله بندی و فهم مطالب دچار مشکل است.

– **نوشتار بد:** کودک نمی تواند حروف را بخواند و بنویسد.

– **ناتوانی در خواندن اعداد:** این اختلال در هر فردی متفاوت است اما در اختلال یادگیری کودک مفاهیم ریاضی را متوجه نمی شود و در تشخیص اعداد مشکل دارد.

– **کمبود مهارت ها:** کودک در نوشتن یا استفاده از خودکار، خط کش و قیچی مشکل دارد.

– **عملکرد ضعیف:** کودک جزئیات را نمی داند، در مدیریت، برنامه ریزی کارها مشکل دارد.

دلایل شناخته شده زیادی برای ایجاد اختلال یادگیری در کودکان گفته می شود، مصرف الکل در دوران بارداری، مشکلات ژنتیکی، تولد زود هنگام، وزن کم هنگام زایمان، بیماری های مزمن، ضربه به سر و تغذیه نامناسب در این اختلال نقش دارند.

چه کنید؟

آیا این نشانه ها را در کودکان می بینید و یا یکی از این عوامل خطر کودکان را تهدید کرده است؟ چه باید بکنید؟ یادتان باشد همه مسائل و اختلالات در یادگیری جزء ناتوانی در یادگیری نیستند. ADHD و اتیسم ناتوانی در یادگیری نیستند و نوع دیگری از اختلالات در یادگیری هستند. اما زمانی که شما به دنبال درمان هر کدام از این اختلالات باشید این نکات ضروری هستند.

– کودک و رفتارهایش را رصد کنید و هر حالت و رفتار غیرعادی ای را ثبت کنید. در مرحله درمان نیز هر نوع تغییر خوب یا بد و روش های درمانی را نیز یادداشت کنید.

– با معلم مدرسه درباره مشکل کودکان حرف بزنید. آیا او هم همین نشانه ها را در کودکان می بیند؟ در مرحله درمان و روش های درمانی نیز از معلم بخواهید به شما کمک کند.

– کودک را برای معاینه نزد متخصص اطفال ببرید. بینایی و شنوایی کودک باید کنترل شود و هر نوع بیماری جسمی دیگری باید زود تشخیص داده شود.

– اگر کودک اعتماد به نفس پایینی دارد و از این اختلال مورد آزار دیگران قرار می گیرد او را به فعالیت های جانبی بعد از مدرسه تشویق کنید. کلاس های هنری، آموزش موسیقی و ورزش بسیار کمک کننده هستند.

مطالعه در نظر بگیرید و کتاب بخوانید، روزنامه بخوانید یا مجله ای را دست بگیرید حتما به مرور زمان کودک از شما یاد خواهد گرفت. ساعتی از روز، هر چند کوتاه

خواندن تاثیر گذار نیست. درست کردن یک کتاب خانه پرپیمان، یک گنجی یا ایجاد بخشی از فضای کمد لباس ها به توده های کتاب های مورد علاقه برای

نفرت از خواندن!

۱۰ راه برای اینکه مطالعه را برای کودک شیرین کنید



را به این کار اختصاص بدهید. تلویزیون را خاموش کنید. بانور پردازی مناسب و خاص کودک را تشویق کنید به سراغ کتاب هایش برود و یکی از آن ها را همراه شما بخواند. با هم قرار مطالعه بگذارید. مثلاً روزی ۵ صفحه از کتاب هایتان را با هم بخوانید و بعد به سراغ کارهای دیگر بروید. عادت مطالعه را با ایجاد یک برنامه روزانه تقویت کنید.

ناتوانی ها: وقتی کودک از انجام تکالیف مدرسه ناتوان است

شما بهتر از هر کسی کودکان را می شناسید. آیا احساس می کنید او در انجام تکالیف مدرسه اش با وجود استعداد و هوش فراوانش نسبت به همکلاسی هایش کشمکش بیشتری دارد؟ آیا اگر بفهمید این یک نوع ناتوانی یا کم توانی است متعجب می شوید؟ ناتوانی در یادگیری یک مشکل عصبی است. در این وضعیت مغز در تفسیر و تعبیر اطلاعات دچار مشکل است و نمی تواند اطلاعاتی که به دست می آورد را تفکیک و دسته بندی کند و به همین دلیل کودک در یادگیری دچار مشکل می شود. پردازش اطلاعات و دسته بندی و تفکیک مفاهیم با ابزارهایی که شیوه های آموزشی در اختیار کودک قرار می دهند در روند یادگیری موثر هستند و فردی که در یادگیری مشکل دارد در عملکرد ناتوان است.

ناتوانی در یادگیری از همان ابتدای تحصیل و آموزش در مدرسه ظاهر می شود. کودک در نوشتن، خواندن، حل مساله ریاضی و سازماندهی و دسته بندی مباحث درسی دچار مشکل می شود. از هر ۱۰ کودک دبستانی یک نفر دچار ناتوانی در یادگیری است و مشخص است این مساله بسیار شایع است. هرچقدر زودتر متوجه این نوع ناتوانی بشوید و درمان را زودتر شروع کنید

کودک جذاب خواهند بود. همین که چنین فضایی را برای کتاب های همه اعضای خانواده درست کنید و به داشتن چنین امکانی به اندازه داشتن یک بوفه از ظرف های کریستال خوشحال باشید در دیدگاه و بینش کودکان نسبت به اهمیت و ارزش کتاب و مطالعه تاثیر مهمی خواهد گذاشت. اگر در خانه فضا و اتاق مناسبی دارید آن را به کتاب خانه و مکانی برای مطالعه اختصاص بدهید. این مکان باید علاوه بر این که با کتاب چیدمان شده باشد، آرام باشد و نور مناسبی هم داشته باشد.

کتاب خوانی هوشمند

هر چند هیچ چیز به اندازه دست گرفتن یک جلد کتاب برای یک کتاب خوان لذت بخش نیست اما شاید کودک شما که همه چیز را با فتاوری های نوین تجربه می کند، خواندن کتاب های ای بوک روی گوشی هوشمند یا تبلت همان اندازه جالب و راحت تر باشد. اگر او کار در فضای مجازی را بلد است تشویقش کنید تا از کتاب خوانی اینترنتی، مطالعه وبلاگ ها و سایت های خبری استفاده کند.

کتاب های صوتی

شاید شما فکر می کنید کتاب خواندن یعنی در دست گرفتن یک کتاب و مطالعه کردن. اما شنیدن یک کتاب مثل شناسه کوچولو یا مجموعه اشعار شاعران بزرگ با صدای هنرمندان می توانند شیوه های دیگر کتاب خوانی باشند. اگر او کتاب را در دستش نمی گیرد شما بدون هیچ آموزش مستقیمی، از سی دی کتاب ها کمک بگیرید و آن را پخش کنید. این شیوه در کودکان انگیزه خواندن کتاب را بیدار می کند.

فرصت مطالعه

اگر خودتان در طول روز یا هفته زمانی را برای

• ریحانه دوستدار

آیا کودک شما هم حاضر است هر کاری بکند اما یک صفحه کتاب نخواند؟ خیالتان راحت فقط شما این مشکل را ندارید. مطالعه و خواندن برای بعضی از بچه ها کار سخت و عذاب آوری است. اما شما می توانید در کودک شوق مطالعه را ایجاد کنید. یادتان باشد فقط وقتی می توانید در این روش ها موفق شوید که خودتان به خواندن و مطالعه علاقمند باشید.

کودک چه چیزی دوست دارد؟

اولین کاری که باید بکنید پیدا کردن موضوع مورد علاقه کودک است. حتی اگر او به بازی کامپیوتر و تلویزیون علاقه دارد می توانید متناسب با سلیقه کودکان کتاب مورد علاقه اش را پیدا کنید. به او نشان بدهید دانش و اطلاعات تا چه اندازه گسترده هستند و برای هر موضوعی کتابی برای خواندن پیدا می شود. اگر کودک به حیوانات، فضا و کیهانشان ها، طنز و کاریکاتور علاقه دارد کتاب مورد علاقه اش را در اختیارش بگذارید.

کتاب های دنباله دار

کودکان به ماجراهای دنباله دار بیشتر علاقه دارند تا خواندن یک داستان کوتاه. برای اینکه کودک را به مطالعه بیشتر و پیگیرتر سوق بدهید کتاب های دنباله دار و ماجراجویانه انتخاب مناسبی است.

کتاب و فیلم را با هم پیوند بزنید

اگر کودکان به کارتون ها و فیلم های تخیلی و هیجان انگیز علاقه دارد می توانید کتاب های این نوع فیلم ها را تهیه کنید و در اختیارش بگذارید. خواندن مجموعه کتاب های هری پاتر برای کودکی که به فیلم هری پاتر علاقه دارد لذت بخش خواهد بود. یک شب با پاپ کورن و تماشا فیلمی که کودکان کتابش را خوانده است جشن و پاداش بزرگی برایش خواهد بود.

حیات کتاب خوانی

کودک را در محیط های مناسب برای ایجاد شوق کتاب خواندن قرار بدهید. او را به شهر کتاب ها و نمایشگاه های کتاب ببرید. با کودک به کتاب خانه بروید و هم خودتان کتاب بخوانید و هم کتاب های مناسب برای کودک تهیه کنید و به او یاد بدهید چطور مثل همه در کتابخانه، کتاب بخواند. کتابخانه مدرسه، کتابخانه های عمومی و محلی محیط های هیجان انگیزی برای خواندن و مطالعه هستند.

کتاب هدیه

هر زمانی که کودک کتابی یا مجموعه کتاب هایی را بخواند او را با چند جلد کتاب جدید تشویق کنید. علاوه بر این در ازای هر کار مفید و درستی که انجام داد مثل گرفتن نمره های خوب در مدرسه، مرتب کردن و کمک به شما در خانه و موفقیت های دیگر به او یک جلد کتاب هدیه بدهید. اگر او به کتاب های دنباله دار علاقه دارد هر دفعه یک جلد از مجموعه را برایش بخرید و انتظار و هیجان بقیه کتاب ها را با به دست آوردن موفقیت های بعدی پیوند بزنید.

قلعه کتاب

هیچ چیز به اندازه فضای مناسب در انگیزه کتاب

••• بچه ها و یافته ها

اوتیسم کودکان و لوپوس مادران

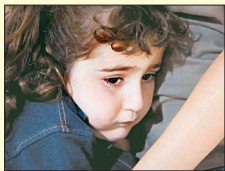
نتایج یک آزمایش جدید نشان داد زنان مبتلا به بیماری خودایمنی «لوپوس» دو برابر بیشتر مستعد تولد کودکان مبتلا به اوتیسم هستند. محققان نیویورکی می گویند پیش از این در بررسی های انجام گرفته مشخص شده بود زنانی که به اختلال «لوپوس اریتماتوز سیستمیک»



یعنی شایع ترین نوع این بیماری مبتلا هستند با خطر فزاینده به دنیا آوردن فرزندان مبتلا به اختلال اوتیسم روبرو هستند. در این بررسی اطلاعات زنان مبتلا به لوپوس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته و با گروهی دیگر از زنان که سالم بودند، مقایسه شد. نتایج ارزیابی ها تایید کرد حدود ۱،۴ درصد از کودکانی که مادرانشان مبتلا به لوپوس بودند به اختلال اوتیسم دچار شدند که این آمار در کودکان متولد شده از مادران سالم تنها ۰،۶ درصد بوده است. پژوهشگران در این مطالعه تاکید کردند هر چند آزمایشات فوق رابطه بین زنان مبتلا به لوپوس و تولد فرزندان مبتلا به اوتیسم را آشکار ساخته اما این ارتباط هنوز تایید نشده است. در بیماری لوپوس همچون دیگر اختلال های خودایمنی، سیستم ایمنی بدن به طور اشتباه به سلول های سالم بدن حمله کرده و آنها را از بین می برد و به آسیب پوست، مفاصل و دیگر اعضای بدن منجر می شود که در برخی موارد به سیستم عصبی و مغز نیز آسیب وارد می شود.

••• اشتباهات رایج

وحشت های شبانه کودکان



نیمه شب، کودک شما از خواب می پرد و وحشت زده به دور و بر نگاه می کند. شما سعی می کنید او را هشیار کنید اما فرزندان عکس العملی نشان نمی دهد. نگران می شوید و فکر می کنید حتماً بیماری جدی ای دارد یا پای موجودات ماورایی در میان است. اما اشتباه نکنید! این فقط یک وحشت شبانه است که در بین کودکان ۳ تا ۵ ساله زیاد دیده می شود. این کودکان وحشت زده از خواب می پرند و در بستر می نشینند و گویی با چشمانشان صحنه ای را تعقیب می کند. در نتیجه این رویداد، تلاش پدر و مادر برای بیدار کردن فرزند به نتیجه نمی رسد؛ اما بعد از چند دقیقه، کودک خود به خود دراز می کشد و به طور طبیعی به خواب ادامه می دهد. برخلاف تصور، این وضعیت ارتباط مستقیمی با مسائل جاری زندگی کودک ندارد و در دسته انواع بدخوابی ها که مربوط به مرحله چهارم خواب عمیق است طبقه بندی می شود. در کنار این وضعیت، مواردی چون شب ادراری یا ساییدن دندان ها نیز در کودک دیده می شود. به شما می گویم مطمئن باشید خطری فرزندان را تهدید نمی کند و این وضعیت خود به خود بهبود می یابد. اما در صورتی که این وضعیت خیلی نگرانان می کند، می توانید فرزندان را به یک روانپزشک نشان دهید تا خیالتان راحت شود که این صرع یا خوابگردی نیست و نیازی به مداخله پزشکی ندارد.

